

7570

చక్రవర్తికి లేఖలు

వేమరాజునుభద్ర

ఆంధ్రప్రగ్ధనుంజరి, విజయవాడ

నొలికూర్పు 1956

మద్రాసు

లీలాప్రెస్, విజయవాడ.

వెల: ముప్పావలా

సంపాదకుడు :

గడ్డెలింగయ్య

అల్లరి పిల్లలకు ఆటల మందు

“మా సుభద్ర శుద్ధ పల్లెటూరిపిల్ల అయినా ఆమెకు సర్వవిషయజ్ఞాన అధికం. తెలియనిది అడిగితెలుసుకోవడం తప్పకాదని ఆమె గట్టినమ్మకం. అందుకని ఏమాత్రం సందేహం తోచినా తనకు చనువుగల విజ్ఞులను అడిగి తెలుసుకుంటూ ఉంటుంది. ఫలితంగా శృతపాండిత్యం ఎక్కువ” అని సైన్సుకథ రాస్తున్న ఆ మొదటి గోజుల్లోనే మా భానుమూర్తిగారు ఒక యోగ్యతాపత్రాన్ని అనుగ్రహించారు. పుష్పమాలకట్టిన దారానికి సహవాసంచేత పువ్వుల పరిమళ మబ్బినట్టు, ప్రజాసామాన్యంలో విజ్ఞానప్రచారం కోసం పగలూ రాత్రీ అడుగుండా అదేపనిగా బ్రతికే మా భానుమూర్తిగారి సహవాస(దోష)ం వల్లనే ననుకుంటాను నాకు ఈ బాపసు వ్యాసంగం కొంత పుట్టుపడింది!

మా చిట్టిమరది చక్రవర్తి చెప్పినమాట వినటంలేదనీ, అస్తమానం అల్లరిచేస్తూ ఉంటాడనీ ప్రతిదానికి పేచీ ఎక్కువయిందనీ ఆమధ్య పూజ్యపాదులు మా మామగారు వాళ్ళ అబ్బాయికి ఉత్తరం వ్రాశారు. “ఏడు మఱకు ఎలాగూ లొంగదు, వదిన చెపితేనన్నా వింటాడేమో అని ఆశపడుతున్నా” మన్నట్టు కూడా అందులో వ్రాశారు.

నిజమే. పిల్లలు అల్లరి చేయకపోతే ఇంకెవరు చేస్తారు? పెద్దవాళ్ళా? అబ్బే! అందులో అందమేముంది? అల్లరి చేయవలసింది పిల్లలే. అయితే అలాంటివాళ్ళకు గారాంకూడా

ఎక్కడే. గారాముతోపాటు మారామున్నూ. పిల్లల్ని కొడితే పెద్దవాళ్ళకు చెయ్యివోప్పి. వైగా మొండికెత్తి బండవాళ్ళయిపోతారు. బ్రతిమాలి బామాలి, గోముగా బుజ్జగించి చెడితే ఎలాంటివాళ్ళయినా చెప్పినమాటల్ని ఇట్టే వింటారు. వాళ్ళంతమందివాళ్లు మరీ పుట్టలేదన్నట్టుగా ఉంటారు. అల్లరి పిల్లలకు ఆటలమౌదు పురమాయించి సత్ఫలితాలను సాధించడం నా అనుభవంలోఉన్న విషయమే. ఆ మందునే ఒక పదహారు మోతాదులు మా ముద్దల మరదికి వాడి చూశాను. నా మకాం మద్రాసులో. ఆ అబ్బాయి అమ్మా నాన్నతో కలసి ఎక్కడో మూడువందలమైళ్ళ దూరంలో ఉంటున్నాడు. కనక గోరుముద్దలు వేసి మీగడతరకలుపొదిగి ఎప్పటికప్పుడు అంచెలమీద చేర్చవలసివచ్చింది. ఆ మోతాదులే ఈ లేఖలు. ఇవన్నీ ఆదిలోనే మా భాను మూర్తిగారి 'శంఖం'లో పడి 'తీర్థం'గా పరిణమించాయి!

ఉన్నట్టుండి ఈ ఉత్తరాలకట్ట—మేమంతా ఒకనాడు ఆంధ్ర) బాలానందసంఘంవారి 'ఆనంద బజారు'కు వేడుకలకు వెళ్ళినప్పుడో ఏమో జరిపడిపోయింది. అది బాల అన్నయ్య శ్రీ న్యాయపతి రాఘవరావుగారికి దొరికిందట. 'మీ చక్రవర్తిలాంటి అల్లరిపిల్లలు ఆంధ్రదేశంలో అందరి ఇళ్ళల్లోను ఉన్నారు. మీ మరదికోసం తయారుచేసిన 'మంచిమందు' ఒక్కొక్క మోతాదు వాళ్ళకికూడా ఇప్పించే పుణ్యంకట్టుకోండి. ఇది ఇంతమందికి ఏకకాలంలో ఎలా అందుతుంది అన్న సందేహం మీకు అక్కరలేదు. కానా లంటే మోతాదుతోపాటు అనుపానక్రమమంతా నెలనెలా

బాలలో ప్రకటిద్దాం!" అన్నాడు. పూర్ణాంశికారసూచకంగా నాకు మూడేమే శరణ్యమైవది. బాలస్వయ్య అన్నం పని చేశారు. ఆ వెరునెంటనే, స్వనా స్వనా హితవుగా ఉండే ఈ పథ్యాన్ని మితంగా వైనా అందచేసి అవకాశం తమకు కావాలన్నాడు అదర్శ గ్రంథమంకినాడు. వారి పూర్వయా అంటూ ఇది మీ అందరి అందుబాటులోకి ఇలా వచ్చింది. దీన్ని సేవించి చక్రవర్తిలాంటి చిరంజీవులు ఆయురారోగ్య విశ్వరూపాలతో వర్ణిల్లుకుంటుంటే నా కింకారానాలి కనుక ?

ఈవిధంగా తెలుగు బాలకి, బాలసాహిత్యానికి సేవచేయడానికి అవకాశం కల్గించిన నాకు సమయ కృతజ్ఞతాండలి.

వేమరాజు సుధాద్ర

చక్రవర్తికి లేఖలు

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వాదించి నమస్కరించి,
ఉభయ కుశలోపరి.

ఈ మధ్య నీకు కొంచెం జలుబు, దగ్గు వచ్చి బాధ పడ్డట్టు మీ నాన్నగారు ఉత్తరం వ్రాశారు. ఎందుకా నీవు చిరుతిట్లు ఎక్కువగా తినడం మూలానో, అట్లు మురిగి వేళకి భోజనంచేయకపోవడంచేతనో నీ కీ కొంచెం పట్టి ఉండవచ్చును. అందుచేత నీవు అమ్మా నాన్నా చెప్పిపట్టు శ్రద్ధగా విని వేళకి నీళ్ళుపోసుకుంటూ, ఎప్పుడూ మంచి బట్టలు తొడుగుకుంటూ, మేస్తూరు చెప్పినదంతా శ్రద్ధగా వంటపట్టించుకుంటావనీ, ఆరోగ్యం బాగ్రుద్ధగా కాపాడు కొంటూ చక్రవర్తి మంచివాడమ్మా అని అందించేతా అనిపించుకుంటావనీ ఆశపడుతున్నాను. ఈమధ్య మీ అన్నయ్య నాకొక కథ చెప్పాడు. అది శామ్యూలు బట్లర్ అనే ఆయన వ్రాసినపుస్తకంలో దట. అందులో 'ఎన్ నాక్' అని ఒక దేశం వస్తుంది. అది చాలా వింతదేశం. అక్కడి వింతలలోకల్లా వింత ఏమిటంటే ఎవరైనా జబ్బుపడితే ఆ దేశపురాజు వాళ్ళకి కఠినశిక్షలు విధించేవాడట. అయితే నిజంగా ఆలాంటి దేశం ఈ ప్రపంచంలో ఎక్కడా లేదు. ఉంటే మన మందరం ఈపాటికి ఒక వండనాగ్లయినా శిక్షింపబడిఉండేవాళ్ళం. పన్ను పోటుగా ఉందనో, చెవి

పోటుగా ఉండనో, దగ్గు వస్తోందనో, రొంప పట్టిందనో, తలనొప్పి వచ్చిందనో, కడుపునొప్పి వచ్చిందనో, అందరినీ పట్టుకొని ఖైదులో పెట్టడం ఈ ప్రపంచంలో అయ్యేపనిగాదు. అయినప్పటికీ మనకోసమూ, ఇతరులకోసమూ మనం వీలై సంతవరకూ ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండడం అవసరం. ఎందుకంటే మనకి ఒళ్ళు కాస్త వెచ్చగా ఉంటే అమ్మకీ, నాన్నకీ, అక్కలికీ, చెల్లెళ్ళకూ, బోయ్లకూ, వీధిలోనూ, స్నేహితులకు పాతాలుచెప్పే రాజు మాస్టారుకీ అందరికీ బాధగానూ, ఆదుర్దాగానూ ఉంటుందిగా మరి. ఇంక మనకొచ్చిన జబ్బు రొంప, పొంగు, ఆటలమ్మ వగైరా అంటురోగమైనట్లుంటే అది మనలో ఒదిలిపెట్టకుండా యితరులకుకూడా అంటుకుంటుంది. అంతేకాదు, మనకి ఒంట్లో బాగుండనప్పుడు నీరసం ఎక్కువౌతుంది. చిరాకు ఎక్కువౌతుంది. బక్కకోపం వస్తుంది. ఏపని చేద్దామన్నా విసుగువుతుంది. ఏమీ తినబుద్ధికాదు. ఇంక ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉన్నప్పుడు ఎంతో ఉపయోగంగా ఉంటుందికాదు. మనకీ సరదాగా ఉంటుంది; చూచేవాళ్ళకీ సరదాగా ఉంటుంది. కనకనే జీవితంలో ఎక్కువ సౌఖ్యాన్ని పొందాలంటే మనం ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. నామాట అబద్ధమేమో అమ్మనీ, నాన్నగారినీ, మీ రాజు మాస్టారు గారినీ అడుగు. ఏమి చెబుతారో, జవాబు వ్రాయు.

ప్రేమతో,

నీ వదిస.

రెండవ భాగము

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వాదించి వ్రాయునది.
ఉభయకుశలోపరి.

రోజూ సాయంత్రంవేళ కాస్తేపు చల్లగాలిలో ఆడు
కుందాం రమ్మన్నా, కనీసం పికారయినా: తిరిగివద్దామన్నా,
నీవు చదువుధ్యాసలోపడి ఒప్పుకోవడంలేదనీ నిన్ను బలవం
తంగా బయటికి ఈడ్చుకొనివెళ్ళవలసివస్తోందనీ మీ స్నేహి
తుడు ఫిర్యాదుచేస్తూ నాకు ఉత్తరం వ్రాశాడు. అమ్మా,
నాన్నా, మాస్టారు ఎంతచెప్పినా నీవు వినడంలేదనికూడా
వ్రాశాడు. వీడు మనకి ఏలాగా లొంగడమాలేదు, వదిన
చెబితేనన్నా వింటాడేమో అనుకున్నానుకూడా. చిట్టిమరిదీ,
నీకెందుకింత పెంకితనం? బహుశా కావాలన్నప్పుడు బంగార
మైనా దొరికవచ్చు కాని, చల్లని మంచి గాలి నొరకదని
నీకు తెలియకపోవచ్చు. చల్లగాలిలో తిరిగితే ఎంత
హాయిగా ఉంటుందనుకున్నావు! ఊపిరితిత్తులనిండా గాలి
పీల్చుకొని గబగబా పరుగెత్తుతుంటే ఎంత బాగా ఉంటుంది!
చల్లగాలి ఎంత పీల్చినా చాలనిపించదు. దీనికి కారణం
ఏమిటో తెలుసా? ఈ చల్లగాలిలో ప్రాణవాయువు చాలా
ఉంటుంది. మనుష్యులూ, జంతువులూ, మొక్కలూ
బతకడానికి ఈ ప్రాణవాయువు కావాలి. ప్రాణమున్న
ప్రతిదీకూడా ఈ ప్రాణవాయువుని పీల్చుకుంటుంది. శరీరానికి
కావలసినంత ప్రాణవాయువు లభింపజేయాలంటే మనం
చల్లగాలిలో నిలబడి మెల్లగా ఊపిరితిత్తులనిండా గాలి

పీల్చుకోవాలి. అలాంటప్పుడు రెండుచేతులూ బారచాచి గాలిని పీల్చే ఊపిరితిత్తులు సాగినట్టు కనబడతాయి. ఈ ప్రాణవాయువు మనకి అరుబయటేగాని ఇళ్ళలోనూ, గదులలోనూ అంతగా నొరకదు. ఎందుకంటే అక్కడ జనం మసులుతూ ఉంటాడుకదా. వాళ్ళు గాలి పీలుస్తూ ఉంటారు. అందుకని ప్రాణవాయువు తగ్గుతూ ఉంటుంది. పైగా ఆ మేరకు ఈ జనం అంతా వదిలిపెట్టిన బాగ్గులుసుగాలి చేదుతూ ఉంటుంది. ఇది విషపుగాలి. దీన్ని ఎక్కువగా పీల్చే తల దిక్కుగా ఉంటుంది: కళ్లు తిరుగుతాయి. అయితే కిటికీలూ, గుమ్మాలూ, తలుపులూ బాగా తెరిచిఉంచడం మూలాన ప్రాణవాయువుతో కూడిన మంచిగాలి ధారాళంగా లోపలికి వస్తుంది. అంతమాత్రాన మన పని అయిపోలేదు. పీల్చి విడిచిన చెడ్డగాలిని కూడా బయటికి తోలివేయాలి. లేకపోతే అందులో విషక్రిములుకూడా చేరుతాయి. వీటన్నింటినీ బయటికి పంపించివేయాలి.

మనలో చాలామంది పెద్దవాళ్ళూ, చిన్నవాళ్ళూ కూడా గోడలో చాలాభాగం ఇళ్ళలోనూ, బడిలోనూ, ఆఫీసులలోనూ, గదులలోనూ కాలక్షేపము చేయవలసివస్తూ ఉంటుంది. అందుచేత గదిలో గాలిని పరిశుభ్రంగా ఉంచే పద్ధతి తెలుసుకోవడం మన అందరకీ చాలా అవసరం. గదులలోని కిటికీలనూ, తలుపులనూ తెరిచి ఉంచడంవల్ల వెలుతురేకాకుండా గాలిసూడా లోపలికి ప్రవేశిస్తుంది. చెడ్డగాలి బయటికిపోతుంది.

ఒక్కొక్కసారి నీవు బడినుంచి రాగానే బద్ధకంగాఉండి ముఖం వడలిపోయి ఉంటుంది. ఎవరయినా చూస్తే, 'అబ్బే, ఈ అబ్బాయి ఇలా సోమరిగా ఉన్నాడు. ఇది ఏమిటి' అనుకుంటారు. అదిగో అప్పుడే కోపం వస్తున్నట్టుంది నీకు. నీవు సోమరివి కాదని నాకు తెలియదూ? పిల్లలు బడినుంచి యింటికి వచ్చేసమయానికి అలసిపోయినట్లు ఉండడానికి కారణం ఏమిటంటే, యిష్టంఉన్నా లేకపోయినా బడిలో మాస్టరుచెప్పిన పాఠాలను చచ్చినట్లు వినడం, పైగా ఒక గదిలో నలభైమంది పిల్లలతో కలిసి పిల్చి వదలిన గాలినే మళ్ళీ మళ్ళీ పీల్చడంవల్ల కూడానూ. ఇలాంటి అవాంతరం రాకుండా చేయాలంటే దాని కొకటే ఉపాయం. అది ఏమిటంటే పొద్దున్నా, మధ్యాహ్నం ఎప్పుడూ బడితలుపులన్నీ బాగా తెరిచి ఉంచడం. మనం పీల్చే తాజాగాలి చల్లగా, బరువుగా ఉంటుంది. మనం వదలిపెట్టినగాలి వేడిగా, తేలికగా ఉంటుంది. అందుచేత అది గదిలో పైభాగానికి తేలిపోతుంది పొగలాగ. అందుచేత చల్లగాలికోసం అడుగు కిటికీలనూ, మనం వదలిపెట్టిన వేడిగాలి పోవడంకోసం పైని ఉన్న చిన్న కిటికీలనూ పూర్తిగా తెరిచిఉంచాలి. వీటినే 'వెంటిలేటర్లు' అనికూడా అంటారు. కుర్చీలమీదా, బట్టల మీదా దుమ్ము పడుతుందేమోననీ, పుస్తకాలు మాసిపోతా దేమోననీ, తలుపులు మూసుకొని కూర్చునేవారు వట్టి మూఢులన్నమాట. ఎందుకంటే వాళ్లకి తమ ఆరోగ్యంకన్నా ఈ కుర్చీలూ, బట్టలూ, పుస్తకాలూ ఎక్కువన్నమాట. కీతాకాలంలో చాలామంది చలిగాలికి భయపడి కిటికీలతో

సహోదరులునున్న బిగించి ముసుగుతన్ని పడుకుంటూ ఉంటారు. ఇది చాలా పొరపాటు. ఒక్కొక్కసారి పీల్చి విడిచినగాలే తెగపీలుస్తూ ఉండడంవల్ల ఊపిరి ఆడక, నోరు ఆవలిస్తూ ఉంటారుకూడా. ఈలాంటి ప్రమాదం రాకుండా ఎత్తుగా పైనిఉండే చిన్న కిటికీల ('వెంటిలేటర్ల') వైనా పూర్తిగా తెరిచిఉంచాలి. ఇందువల్ల కింది కిటికీలను మూసివేసినా ప్రాణంపోయే ప్రమాదంరాదు.

ఒకసారి కిటికీలూ, తలుపులూ బాగా తెరుచుకు కూర్చున్నా, బయట ఆకు అల్లల్లాడదు. అలాంటప్పుడు గాలి కదలక ప్రాణం కుతకుతలాడిపోతుంది. ఈ పరిస్థితిలో పల్లెటూరివాళ్ళకి వినసకజ్జలూ, బస్తీలవాళ్ళకి ఎల్లెక్ట్రిక్ పంకాలూ కావలసివస్తాయి.

గాలిని గురించి యంతమారం చెప్పానుగదా, యింక ఈ గాలి ఎలా పీల్చుకోవడమోకూడా నీకు కాస్త చెప్పాలనుకుంటున్నాను. మీ యింటిలో పెద్దవాళ్ళూ, చిన్నవాళ్ళూ అంతాకూడా మంచంమీద నడుంవాల్చుగానే నోరు తెరుచుకొని బావురుపిల్లులు దెబ్బలాడుకుంటున్నట్లు, గుర్రం పెడుతూ నిద్రపోవడం అలవాటు. చూచావా మరి నువ్వు, నీకు తెలియకుండానే చిన్నప్పటినుంచీ ముక్కుతో మానివేసి నోటితో గాలి పీల్చడంవల్లనే గొంతుకలో కొయ్యకండలు పెరిగి, టాన్సిల్సు ఆపరేషన్ చేయవలసివచ్చిందని, రాయపురం ఆసుపత్రిలో పెద్దడాక్టరుగారు నీకు నిరుడు ఆపరేషన్ చేసినప్పుడు చెప్పారకదా, జ్ఞాపకం ఉందా! నోరు తెరుచుకొని గాలి పీల్చుకోవడంవల్ల దోమలూ, గుడ్డి ఈగలూ

గొంతుకలో దూరిపోవడమే కాకుండా అస్తమానం దగ్గూ, రొంపూ, యితరజబ్బులూ వస్తూ ఉంటాయి. పైగా దుమ్ము విషక్రిములతో కూడిన చల్లగాలి తిన్నగా ఊపిరితిత్తులలో ప్రవేశిస్తాయి. అలాకాకుండా ముక్కుతో పీల్చేటట్టయితే, ఈ ముక్కులో ఉండే వెండ్రుకలద్వారా వెళ్ళే గాలి పూర్తిగా వడగట్టబడుతుంది. ఒంటివేడికి తగినట్లు గోరు వెచ్చ నవుతుంది. ఈ మురికి, దుమ్ముకణాలూ పళ్ళుల రూపంలో బయటికి వచ్చేస్తాయి. నా మాట అబద్ధమైతే చలిగాడన్న ఒకరోజున ముందు నోటితో గాలి పీల్చి చూడు; ఆ వెంటనే ముక్కుతో పీల్చి చూడు. ఆ తేడా నీకే వెలుస్తుంది. ఇంతకీ చెప్పదలచిన దేమంటే, మంచిగాలిని ముక్కుతో బాగా పీల్చడం నేర్చుకోమని. ఇందుకోసం ముక్కుమ్మట నీళ్ళు కారకుండా, చీమిడి వగైరా అడ్డు రాకుండా ఎప్పటికప్పుడు చీదివేసుకుంటూ, ముక్కు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. అందుకోసం ఒక శుభ్రమైన కేబురుమాలు కూడా ఎప్పుడూ దగ్గర ఉంచుకుంటూ ఉండాలి. ఇది చాలా అవసరం. నేను ఇలా వ్రాశానని మీ మాస్టరుగారికికూడా చెప్పు. మీ స్నేహితులతోకూడా చెప్పు. నేను చెప్పినట్లు శ్రద్ధగా చేస్తావని నమ్ముచున్నాను. నీ కేమన్నా సందేహాలు ఉంటే వెంటనే ఉత్తరంవ్రాయి.

ప్రేమతో,

నీ వదిస.

మూ ప వ లే ఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వాదించి వ్రాయునది.

ఉభయకుశలోపరి.

నేను ఇదిచరకు వ్రాసిన రెండు ఉత్తరాలూ చూచి మీ రాజమాస్త్వరగాను చాలా మెచ్చుకున్నారని వ్రాశావు. చాలా సంతోషమైంది. ఇప్పటికైనా నువ్వు గుడిపాములాగ అస్తమానం గదిలో కుర్చీకి అంటుకుపోయి, అదేపనిగా చదువుతూ, బుర్రపాడుచేసుకోవడం చూచి వేశావని తలుస్తాను. పూర్వకాలంలో రాజుల అంతఃపురాలలో ఉండే రాణివాసపు స్త్రీలు ఎప్పుడూ ఎండముఖం చూడకుండా ఉండేవాళ్ళట. నాళ్ళనే అనూర్యంవశ్యలు అనేవారు. అలా ఉండడం వాళ్ళకే చెల్లిందికాని మనలాంటివారెవరు కాదు. ఆడపిల్లలకే ఘోషా పనికిరాదనే ఈ గోజులలో అస్తమానం గదిలో కూర్చోడానికి నువ్వు ఏమైనా ఆడపిల్లనా మరి? నువ్వు బాగా చదువుకోవాలి. పెద్దచదువులు చదవాలి. మంచి ఉద్యోగం చేయాలి. అమ్మనీ, నాన్ననీ, అన్నయ్యనీ, కట్టుకున్న పెళ్లాన్నీ, కన్నబిడ్డల్నీ, సమ్మిన స్నేహితులనూ, బంధువులనూ, దేశంలో అందర్నీనీ మంచితనంవల్లా, తెలివి తేటలవల్లా సంతోషపెట్టాలి. అంతేకాని, సిగ్గుపడుతూ ఒక మూల గదిలో ఏవోపుస్తకాలు అస్తమానం చదువుకుంటూ, ప్రపంచంతో సంబంధంలేనివాడిలాగ ఉండకూడదు. అలా ఉండేవాళ్ళని గుడ్లగూబలనీ, పుస్తకాలపురుగులనీ, అంతా

ఆజ్ఞేసిస్తారు. చిట్టితండ్రీ, వెలుతురు ఎంత ఉపయోగకరమైందో పల్లెటూళ్ళో, బోలెడన్ని కిటికీలున్న, విశాలమైన పెద్దయింట్లో మనిలే నీకు తెలియకపోవచ్చు. కాని బస్టీలలో కలుగుల్లాంటి కొంపల్లో ఎలుకలలాగ బ్రతకనేర్చిన మూలాంటి వాళ్ళకి వెలుతురుచూస్తే ఎంత సంతోషంగా ఉంటుందో! ఒకసంగతి చెబుతాను విను. మనది ఉష్ణమండల ప్రాంతం. అందుచేత మనకి ఎప్పుడూ ఎండగానే ఉన్నట్టు ఉంటుంది. కాని రమ్యా, జర్మనీ, ఫ్రాన్సు, ఇంగ్లాండు, కెనడా, న్యూజిలాండువగైరా దేశాలలో ఒక్కొక్కసారి రోజులతరబడి సూర్యుడే కనబడడు. ఇంకా మన భూమండలానికి ఉత్తరపు కొననూ, దక్షిణపుకొననూ ఉన్న ధృవప్రాంతాలలో ఆరు నెలలపాటు దీకటి. ఆ పగలైతాం ఎలా ఉంటుంది? అసలు సూర్యుడు కనబడడు. మనకమనకగా ఉంటుంది. అలాంటి వాళ్ళకి వెలుతురుచూస్తే పండగ వచ్చినట్లుగా ఉంటుంది. ఉండడమేమిటి నిజంగా పండగే

ఇంతకీ వెలుతురు తగలడం మూలాన్నే మనుష్యుల కైనా, పశువులకైనా, మొక్కలకైనా ఆరోగ్యం బాగాఉంటుంది. చీకట్లో పాతిపెట్టిన మొక్కలు వెలుతురు కోసం వెతుక్కుంటూ ఆ వైపుకి ఎదుగుతాయి. అసలు రకరకాల మొక్కల ఆకులు అనేకరకాలుగా ఉండడానికి కారణం వెలుతురును దేనిమట్టుకు అదే పూర్తిగా అనుభవించివేయాలనే వాటికిఉన్న ఆబ అనే చెప్పాలి. ఇందాక చెప్పిన దేశాలలో ప్రజలకి కాస్త సైలవువస్తే చాలు ప్లీజ్ మేకతోనహా కట్టకట్టుకుని ఏ సముద్రంబడ్డుకో పోయి,

ఎండలో చలి కాచుకుంటూ కాలక్షేపం చేస్తారు. మబ్బులు పట్టినప్పుడూ, వానాకాలంలోనూ సూర్యరశ్మి దొరకక బాధపడుతూంటే ఒక్కొక్కసారి కాన్పూరులాంటి పెద్ద కార్ఖానాలున్న బస్తీలలో మిల్లులనుంచి వచ్చే పొగమబ్బులు కూడా సూర్యరశ్మి కనబడకుండా చేస్తాయి.

‘ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్’ అంటూ మన ఈడూరు మావయ్య రోజూ స్నానంచేసేటప్పుడు మంత్రం జపిస్తూ ఉండడం నువ్వు వినేఉంటావు. దీనికర్థం మొన్న జోగయ్యతాతగారు చెబుతూంటే విన్నాను. ఏమంటే “సూర్యుడు ఆరోగ్యంఇస్తాడు” అని. ఏలాగ తెలుసా? చెబుతా వును. ఎప్పుడైనా మబ్బుపట్టినప్పుడూ, ముఖ్యంగా వానకురిసినరోజునా సూర్యునికెదురుగా ఇంద్రధనుస్సు ఆకాశంమీద కనబడుతూంటుంది. అందులో ఏడు రంగులు ఉన్నాయి. రోజూ సాయంత్రంఅప్పుడు కళ్ళు కొంచెం మూసుకొని సూర్యుడికేసి దొంగచూపులు చూచినా, ఈ రంగులే కనబడతాయి. అలాకాకుండా యింటిచూరు కంఠలోంచి పడే సూర్యకాంతి అద్దంఅంచుమీద పడ్డప్పుడు గోడమీదకూడా ఇలాంటిరంగులు కనబడతాయి. ఇవి ఊదా, నీలం, ముదురునీలం, ఆకుపచ్చ, పసుపుపచ్చ, నారింజ, ఎరుపురంగులు. ఇవి ఇలా కనబడడానికికారణం మామూలుగా తెల్లగాఉండే సూర్యకాంతి ఈ పరిస్థితులలో ఈ రంగులుగా విడిపోవడం. ఇవి అన్నీ మనకంటికి కనబడే రంగులు. అంటే మనకంటికి కనబడని రంగులుకూడా ఉన్నాయన్నమాట. వాటిల్లో ముఖ్యమైంది అతినీలలోహిత

కిరగాలు. ఏటినే 'అల్ట్రా వైలెట్ కిరగాలు' అనికూడా అంటారు. ఇవి మనబంటికి చాలా మంచివి. ఇవి తగలకపోతే మనం సానిటోతాం. నీరసం ఎక్కువ అవుతుంది. పైగా చిడుము వస్తే చర్మవ్యాధులు వస్తాయి. అయితే యిది అంతా మోతాదుప్రాయంగా జరగాలి. అంటే ప్రతిరోజూ ప్రొద్దున్నా, సాయంత్రం లేత ఎండలో కాస్తేపు సికారు చేయడమో, కూర్చోనడమో అవసరం. అలా అనిచెప్పి మిట్టమధ్యాహ్నంవేళ మందులుండీలో తిరగకూడదు. తిరిగితే వడకొట్టి శోష వచ్చి చచ్చిపోతారు. మామూలుగా లేత ఎండలో తిరగడంనల్లా, తిప్పడంనల్లా ఎముకల పోగులాగ ఉండే కీసకాయపిల్లలు చక్కగా బంతిలాగ నవనవలాడుతూ వస్తాయి. ఎండ ఎక్కువగా లేనిదేశాలలో ఇలాంటి పిల్లలకోసం పెద్దపెద్ద ఎలెక్ట్రిక్ దీపాలువేసి ఆ కాంతిలో నాళ్ళని తిప్పుతూ ఉంటారు. మనదేశంలో మనకి కావలసినంత ఎండా, వెలుతురూ ఉన్నప్పుడు ఇలాంటి కర్కం మనకేమి పట్టింది? పైగా వెలుతురు ఎక్కువయినా, శక్తు వయినా కళ్ళుచెడిపోతాయి. కనక గదిలోకి కావలసినంత వెలుతురు వచ్చేటట్టు కిటికీలూ, తలుపులూ చక్కగా శార్ల్యాజెరిచి ఉంచడమేకాకుండా ఇంటి కప్పులో బిగించే అద్దపుకలకలూ, కిటికీలకూ గుమ్మాలకూ బిగించే అద్దపుతలుపులూ ఎప్పటికప్పుడు చక్కగా తుడుచు కుంటూ ఉండాలి. కిటికీకి ఎదురుగా అద్దం బిగించడంలో ఒక్కొక్కసారి ఎక్కువకాంతి గదిలో పడినట్టు కనబడుతుంది. మనచుట్టూ దళసరిరంగుల ముతకతెరలు కట్టుకుంటే వచ్చే

వెలుతురునంతా అవే మింగివేస్తాయి. ఏదో బరువుగా, నిరుత్సాహంగా ఉంటుంది. అందుచేత లేతనీలమో, లేత ఆకుపచ్చనో, ఏదైనా సరే లేతరంగుల తెరలు కట్టుకుంటే కంటికి బాగుంటుంది; మనస్సుకి సంతోషంగా ఉంటుంది.

అన్నట్లు చెప్పడం మరిచిపోయాను. ఇంతకీ వెలుతురు బాగావస్తూంటే ఆ గదిలో బొద్దింకలూ, పుస్తకాలీ బట్టలీ కొరికే పురుగులూ, చదలూ, రోగాలు కలిగించే విషక్తిమూలూ ఏమీ చేరవు. తెలిసిందా? అందుచేత ఇప్పటికైనా నా సలహా విని గోడూ కాస్సేపు పొద్దున్నా, సాయంత్రం కనీసం ఒక మైలుమార్గమైనా ఆ లేత ఎండలో కాస్త అలా అలా తిరిగి నన్నూడండు. నలుగురు స్నేహితులనుకూడా వెంటవేసుకొని వెళ్ళు. ఏమీ పకనాలేదు. ఎవరూ లేకపోతే, మాస్టరుగారి నేరమ్మను. ఆయన చెప్పినది వింటూ ఎంతో సేర్పుకోవచ్చు. ఒక రహస్యం చెబుకున్నా జ్ఞాపకం ఉంచుకో. చచ్చి స్వర్గాన ఉన్నాడు గాంధీతాత. ప్రతిరోజూ ఇలాగ పొద్దున్నా, సాయంత్రం పికాడుకు వెళ్ళడం ఒక్కరోజుకూడా నూనలేదు బ్రతికిఉన్నంత కాలం.

ప్రేమతో,

నీ వది న.

నాలుగవ లేఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వాదించి వ్రాయునది.
ఉభయకుశలోపరి.

నెల నెలా 'నాల' పత్రికిను మీ అండరూ చదువు
తున్నట్టు వ్రాశావు. చాలా సంతోషం. అందులో రామూ,
సోమూ అని ఇద్దరు పిల్లలు మనకి తటస్థపడతారు. వీరిలో
రామూ చాలా మంచివాడు. అన్నీ మంచిబుద్ధులే. ఎప్పుడూ
సంతోషంగా చూడముచ్చటగా ఉంటాడు. ఇంక సోమూ
వట్టి చెడ్డపిల్లవాడు. వాడు చేసేవి అన్నీ పోకిరీకనులే.
ఎప్పుడూ మురికిబట్టలతో, ముఖం జిడ్డుకారునూ చూడ
డానికి అసహ్యంగా ఉంటాడు. పైగా పెళ్ళినిండా పాచీ, కళ్ళ
నిండా పుసులూ, చేయిలనిండా మురికితో ఎప్పుడూ దుమ్ము
కొట్టుకుపోయినట్టు అసహ్యంగా ఉంటాడు. మీ బడిలో
సోమూలాంటివాడు ఎవడో ఉన్నాడనీ, వాడికి ఒంటినిండా
గజ్జె అనీ, చిడుముకూడా పట్టిందనీ, వాణ్ణి పాపం చూస్తారు
అస్తమానూ తిడుతూ ఉంటారనీ, మిగతాపిల్లలు ఏడిపిస్తూ
ఉంటారనీ నువ్వు వెనుక ఉత్తరంలో వ్రాశావు. అలాంటివాళ్ళని
శాగుచేయాలంటే తిట్టడం, ఏడిపించి అవమానంచేయడం
మార్గంకాదు. ఇలా ఉండకూడదని వాళ్ళకి మెల్లిగా,
లాలనగా, తెలిస్తే కష్టపెట్టచెబితే వాళ్ళే మంచివాళ్ళు
అవుతారు. నా లెక్కప్రకారం మనుష్యులలో చెడ్డవాళ్ళు
ఎవరూ లేరు. అంతా మంచివాళ్లే. ఎవళ్ళయినా చెడ్డగా
ఉంటే అందుకు పరిస్థితులు కారణమయిఉంటాయి. లేకపోతే

చిన్నప్పటినుంచీ వాళ్ళకి మంచిబుద్ధులు చెప్పేవాళ్ళూ, మంచిసావాసమూ దొరకలేదన్నమాట. ఈసారి ఉత్తరంలో మనం ఎప్పుడూ మంచిగా, శుచిగా, శుభ్రంగా ఎందుకుండాలో చెప్పాలనుకుంటున్నాను.

రోగాలు కలిగించే విషక్రిములు గాలిలో చేరుతూ ఉంటాయని ఒక ఉత్తరంలో చాళాను. ఈ క్రిములనేవి ఎంతోచిన్నవి. ఇవి ఉత్తకంటికి ఎంత కట్టవడినా కనబడవు. వీటిని చూడాలంటే సూక్ష్మదర్శిని (ఇంగ్లీషులో 'మైక్రోస్కోపు' అంటారు. దీనికింద పెట్టిన వస్తువులు అనేక వందలరెట్లు పెద్దవిగా కనబడతాయి)తో చూడాలి. సాధారణంగా ఈవిషక్రిములు శరీరంలో ప్రవేశించినప్పుడు జబ్బులుచేస్తాయి. ఒక్కొక్కరకంక్రిములు ఒక్కొక్కరకంజబ్బు కలగజేస్తాయి. మాటవరసకి ఒక కుర్రవాడికి, 'డిప్తీరియా' అనబడే గొంతక రొంప వచ్చిందనుకో. దగ్గరకు వెళ్ళితే మిచకి ఆ జబ్బు వస్తుంది. కారణం కంటికి కనబడని ఈ సూక్ష్మక్రిములు అతను విడిచిన ఊపిరిద్వారా గదిలో ప్రవేశించి, ఆ గాలినే మనం పీల్చినప్పుడు మనకి కూడా ఆ జబ్బును కలిగిస్తాయి. అలాగే కలరా, మళూచి, టైఫాయిడ్ వగైరా జబ్బులకు సంబంధించిన క్రిములు గాలిద్వారానో, కీళ్ళద్వారానో, దుమ్ముద్వారానో నుంచివాళ్ళకికూడాపోకి జబ్బుకలిగిస్తాయి.

సాధారణంగా ఈ విషక్రిముల పరికిలో దాగిఉండి సమయకోసం చూస్తూఉంటాయి. కాస్త పిలు చిక్కగానే శరీరంలో ప్రవేశించి మనల్ని పీల్చిపిప్పిచేస్తాయి. ఒక్కొక్కసారి ప్రాణాలను తీస్తాయి. వాళ్ళ ప్రభ అస్తమానూ మట్టిలో

దొడ్లునున్నా వాడికి ఎందుకు జబ్బుచేయలేదు! అని నీకు అనుమానం రావచ్చు. వాడు నీకుంటే బలంగా ఉండవచ్చు. అందుచేత నీకు పట్టినన్నిసార్లు వాడికి జలుబయినా పట్టక పోవచ్చు. వాడైనా ఎక్కడయినా పడితే మోకాలుచితక్కొట్టుకున్నప్పుడు మురికిచేరి చీముపట్టి బాధపడకుండా ఉంటాడా? ఏమయినప్పటికీ చర్మం గీచుకొనిపోయినా, కోసుకుపోయినా వెంటనే మందువేసి శుభ్రమయిన గుడ్డతో కట్టుకట్టుకపోయినట్లయితే మురికి, క్రిములూ చేరి చీముపట్టి విషమెక్కి చచ్చిపోతాడు కూడాను. వేసవికాలంలోనూ, వేడిగా ఉన్నప్పుడూ, అలసటకలిగేషని చేసినప్పుడూ మన ఒంటినుంచి చెమట కారునూ ఉంటుంది. ఒక్కొక్కసారి ఈ చెమట అట్టకట్టిపోనూఉంటుంది. దుమ్ము, మురికి చెమటతోకలిసి ఒళ్ళంతా పేళం పేళం అయిపోతుంది మరి. ఈ పేళంఉండే విషక్రిములు చేరడానికి బలే అనువైనది. ఈ చెమటా, మురికి, దుమ్ము ఇవి అన్నీ కలిసి ఒకవిధమయిన చెడు వాసన కొడునూఉంటాయి. దీనికి విరుగుడు ఏమిటోలేలుసా? మంచినబ్బుతోటి వాడ్లున్నా, సాయంత్రం ఒళ్ళు బాగా రుద్దుకొని, హాయిగా స్నానంచేయడం. ఈ స్నానానికి చన్నీళ్లు చాలా మంచివి. చన్నీళ్లు పోసుకోలేకపోతే గోరు పెచ్చనినీళ్లు పోసుకోవడం మంచిది. మన చర్మంలో చెమట మాత్రమే కాకుండా ఒకవిధమయిన నూనెకూడా ఉరుతూ ఉంటుంది. అందువల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, నున్నగా, మెత్తగా, నిగనిగలాడుతూ ఉంటుంది. శీతాకాలంలో ఈ నూనె ఆరిపోయినప్పుడు చర్మం పగులుతుంది. తెల్లగా

పట్టురేగిపోతుంది. ఒక్కొక్కసారి ఒళ్ళు బిగపట్టిపట్టు ఉంటుంది కూడా. అలాంటి సమాయాలలో ఒంటికి నూనె రాసుకొని కొంచెంసేపు ఉండి మరీ స్నానంచేయాలి. మలబాగుదేశంలో అంతా అలా చేస్తారు. మురికి పోవడానికి ఇంకొక మంచిమార్గం ఏమిటంటే, వారానికి ఒక్కసారయినా తప్పకుండా ఒళ్ళు బాగా రెండుసార్లు నలుచుకొని తలంటి నీళ్లుపోసుకోవడం. పైగా ఈ స్నానాలు ఎప్పుడూ కూడా భోజనానికి ముందే చేస్తూఉండాలి. అలా కాకుండా అన్నం తిన్న వెంటనే నీళ్లుపోసుకుంటే అజీర్ణం చేస్తుంది. ఒకవేళ చేయడం తప్పనిసరి అయితే, అన్నం తిన్న తరువాత రెండు గంటలకు కాని స్నానంచేయకూడదు.

స్నానంచేసిన వెంటనే శుభ్రమయిన బట్టలు కట్టుకోవాలి. కట్టివిడిచినవాటిని ఎప్పుడూ వట్టుకోకూడదు. సాధారణంగా ఒకసారి తొడుక్కున్న బట్టనిండా చెమటా, నూనెజిడ్డా, మురికి, దుమ్ము, వాటితోపాటు విషక్రిములూ చేరుతూ ఉంటాయి. అలాంటిబట్టలు తొడుక్కుంటే ఏమీ సుఖంగా ఉండదు. ఎప్పుడూ చిరాకుగా అవ్వాలా ఉంటుంది. అందుచేత ఇక్రమీ కాక పోయినా చక్కగా సబ్బుతో ఉతికి ఎండలో ఆరవేసిన బట్టలయినా తొడుక్కుంటూ ఉండాలి. చిరిగిపోయిన బట్టలయినా పరవా లేదు కాని, అవి శుభ్రంగా ఉండాలి. ఈ విధంగా ఒంటిని, బట్టలనూ శుభ్రంగా ఉంచుకునేటప్పుడు సోముగాడిలాగా నలుగురిలోకీ వెళ్ళడానికి మనకి సిగ్గు ఎందుకుందాలి? అందరూ మనతో స్నేహం చేయ్య

దానికి పోటీపడుచూడంటారు. సృష్టి అంతలోకీ మానవ శరీరమే అందమయినదని గ్రీకులు భావిస్తూ ఉండేవారు. నిజం, ఇప్పటికీ అంతే. కండలు తిరిగిన దండలూ, బూరి బుగ్గలూ, సన్నటినడుమూ, విశాలమయిన రొమ్మూ, బలమైన కాళ్లూ, తీర్చి దిద్దినట్టుగా ఉండే శరీరమూ కలవాళ్లు నిజంగా ఎంత అద్భుతవంతులు అంటావు! రాత్రుళ్ళు పడుకోబోయే ముందు పగలు కట్టిన బట్టలను విప్పివేసి వదులుగాఉండే బట్టలను ధరించాలి. గొంతుక నొప్పిగాఉన్నా, ముక్కు దిబ్బడేసినా, నోరు పూసినా వెంటనే వేడినీళ్ళ ఆవిరిపట్టి 'డెబ్బాల్' నీళ్ళు పుక్కిలించి ఉమ్మి తే ఆ బాధలన్నీ ముంతించినట్టు తగ్గిపోతాయి.

కొంతమంది మురికిమనుష్యులు ఎక్కడపడితే అక్కడ తుబుక్కున ఉమ్మివేస్తూ ఉంటారు. ఇందులో వాళ్ళవాళ్ళ జబ్బులకు సంబంధించిన క్రిమీలు ఉంటాయి. ఆ ఉమ్మి ఎండి పోయినప్పుడు ఇవన్నీ గాలిలో కలిసి, దాన్ని పీల్చిన మంచి వాళ్ళకు సయితం ఈ జబ్బులు వస్తాయి. ముఖ్యంగా క్షయ వ్యాధి ఈలాగ వ్యాపిస్తుంది. అందుచేతనే మనకోసం కాకపోయినా మిగతావాళ్ళకోసమయినా, ఎవరమూకూడా ఎక్కడపడితే అక్కడ ఉమ్మివేయకూడదు.

మనం మనబంటిని బట్టలనేకాకుండా ఇంటినీకూడా శుభ్రంగా, అందంగా ఉంచుకోవాలి. లేకపోతే దుమ్ము, దానితోపాటు విషక్రిములూ చేరతాయి. పెగా సాలెగూళ్ళ పీడ ఒకటి. మామూలుగా అంతా శుభ్రంగా ఉన్నట్టే ఉంటుంది కాని, పరీక్షగా చూస్తే దుమ్ములేని చోటంటూ

ఉండదు ఎప్పుడైనా ఇంటికప్పుకంతలోంచిపడే సూర్య కాంతిని చూస్తే గదులలో సయితం ఎంతదుమ్ము చేరుతుందో తెలుస్తుంది. గదులలోనూ, బడిలోనూ, చెత్త-చెదారం పోగుపడకుండా చూచుకోవడం, వాటిని ఎప్పటికప్పుడు సర్దుకుంటూ అందంగా ఉంచడం చాలా అవసరం. లేకపోతే ముక్కిచేరి మొదలుకే మోసం వస్తుంది. సబ్బుతో ముఖం కడుక్కో మన్నాను కదా అని బట్టలసబ్బుతో ముఖం రుద్దుకోకూడదు. పొరపాటున అలా చేశావో, ముఖం మండి పోతుంది. ముఖం రుద్దుకోడానికీ, ఒళ్ళు రుద్దుకోడానికీ టాయిలెట్ సబ్బులని అమ్ముతారు. అవే వాడాలి.

అంచేత నీవు రోజూ ఇల్లువదలి ఎక్కడికయినా వెళ్ళబోయేముందు నేను చెప్పినట్టు చేస్తూఉండు. నా ముఖం, మెడ, చెవులూ, కాళ్ళూ, చేతులూ శుభ్రంగా ఉన్నాయా? లేదా? తల సరిగ్గా దువ్వుకున్నానా? లేదా? పళ్లు శుభ్రంగా తెల్లగా మెరిసేట్టు తోముకున్నానా? లేదా? తొడుక్కున్న బట్టలు అందంగా, శుభ్రంగా ఉన్నాయా? లేదా? జోళ్ళు చక్కగా మెరుస్తున్నాయా? లేదా? కేబురుమాలు శుభ్రంగా ఉందా? లేదా? అని చూచుకోవాలి. అన్నీ సరిగ్గా ఉన్నప్పుడు దర్జాగా, ఉపాధుగా బయటికి వెళ్ళాలి. అప్పుడే “చక్రవర్తిని చూడమూ: ఎలా ముద్దు వస్తున్నావో! ఎంత మంచి పిల్లవాడో! మనవాళ్ళకూడా అలా ఉంటే ఎంత బాగుంటుంది!” అనుకుంటారు అంతాను మరి.

ప్రేమతో, నీ వదిన.

ఐదవ లేఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వాదించి వ్రాయునది.

కిందటి ఉత్తరం చాలా బాగా ఉంది కాని, చాలా పొడుగు పోయిందని వ్రాశావు. దాన్ని చూడగానే భయం వేసి చదవడం మానివేయలేదుకదా! అయినా పెద్దచదువులు చదివి ఉద్యోగాలుచేస్తూ ఊళ్ళేలవలసినసీలాంటివాళ్ళిందరూ ఈ మాత్రానికే బెదిరిపోతారంటే నేను ఎలా నమ్ముతాను? ఏదైనా పుస్తకమో, వ్యాసమో, కగ్గో, నాటకమో అఖరికి ఉత్తరమో ఏదైనా మనం ఉత్సాహంగా చదవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. అందులోని విషయాలు మన కిష్టం లేకపోయినా ఎదటివాళ్ళు చెప్పేది ఏమిటో ఓపికగా వినో, చదివో అర్థంచేసుకోవడానికి మనం ఎప్పుడూ ప్రయత్నం చేయాలి. నోళ్ళు చెప్పేది మనకిష్టం లేకపోయినా పూర్తిగా వినడంవల్ల మనకెప్పుడూ మేలే కలుగుతుంది. నాళ్ళు చెప్పేది కాదనడానికైతే ముందుగా అజేమిటో అర్థం చేసుకోవాలి కదా. అందుచేత చిట్టితండ్రి, ఉత్తరాలు పొడుగునాయని ఎదటివాళ్ళు కొల్లెటి చేంతాడులాగ మాట్లాడుకుపోతున్నారని ఎప్పుడూ భయపడుచేయకు.

అన్నట్టు నీవు గోళ్ళు అస్తమానం కొరుకుతున్నావనీ, వద్దన్న వాళ్ళని కోపపడ్డావనీ బాబీ అక్కయ్య ఉత్తరం వ్రాసింది. గోళ్ళు కొరుక్కుంటే దరిద్రమనీ, గోరుపడినచోట గోదావరైపోయిందనీ, మన ఈడూరు మామయ్యవంటి పెద్దలు చెప్పడం నువ్వు ఎప్పుడూ వినలేదూ! ఆ మాట

అక్షరాలా నిజం. పైగా గోళ్ళు గిల్లుకుంటూ కూర్చోవడం ఏమీ పనిలేని సోమరులలక్షణం. దరిద్రంమాట ఎలా ఉన్నా ఆరోగ్యశాస్త్రందృష్ట్యా కూడా గోళ్ళుకొరుక్కోవడం చాలా తప్పుపని. గోళ్ళను ఎదక్కుండా ఎప్పటికప్పుడు తీసివేసుకోవడం చాలా అవసరం. చాలామంది పిల్లలు—పెద్దలు కూడా, అజ్ఞానంచేతనో, ఏమీ తోచనప్పుడో—గోళ్ళు కొరుక్కుంటూ ఉంటారు. ఇది చాలా పొరపాటు. గోళ్ళు కత్తిరించుకోకపోతే, గోటికీ వేలుకీ మధ్యఉన్న సందులో మట్టి చేరుకుంది. మట్టితోపాటు మురికి, దానితోపాటు విషక్రిములూ చేరతాయి. ఇలాంటి గోళ్ళతో మన ఒంటిమీద దుగద పెట్టినప్పుడు గోక్కుంటే ఈ మురికంతా ఒంటలో ప్రవేశించి చిడుము వగైరాలు బయల్దేరుతాయి. పైగా గోళ్లు, గద్దరిగాడిగోళ్ళలాగా అసవ్యంగా, భయంకరంగా, ప్రమాదకరంగా ఉంటాయి. ఇందుకు మంచి ఉపాయం పళ్ళతో వంకరటింకరగా కొరికి పారేయడం కాదు. చిన్న కత్తిరితోనో లేక గోళ్లు కత్తిరించుకొనే కత్తిరతోనో గోళ్లు సమానంగా కత్తిరించుకోవాలి. అంచులు వంచలు లేకుండా, వంపుకొంపు చెడకుండా చక్కగా సన్నని ఆకురాతితో నునుపుచేసుకోవాలి. ఈ రోజుల్లో బజారులో అమ్మే గోళ్ళకత్తిరలన్నింటికీ గోళ్ళఅంచులను అందంగా అరగదీయడానికి కావలసిన ఆకురాయి అమర్చబడింది, ఇది అర్థరూపాయకంటే ఎక్కువధర ఉండదు. అలాగే కాలిగోళ్ళ సంగతినీ. కొంతమంది ఈ గోళ్ళని గోరుగల్లుతోనో, చాకుతోనో, ప్లేడుతోనో కోసేసుకుంటారు. ఇది అంత మంచిపద్ధతి

కాదు. ఎందుకంటే ఒక్కొక్కసారి గోరుకిందఉండే మెత్తని చర్మం తెగిపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు నెత్తురు కారి, ఆ గాయంలోనుంచి మురికి మారి చీముపట్టవచ్చు. అలాంటి సందర్భాలలోనే గోరుచుట్టులూ, కణుపుజేష్టులూ అవుతూ ఉంటాయి. వాటిశాధయమశాధ. తెలుగులో ఒకసామెతఉంది. ఏమిటంటే; ఒకడు అసలే గోరుచుట్టుతో శాధపడుతున్నాడు. ఆ గోరుచుట్టుమీదే గోకలిపోటు పడిందట. ఇంక వాడిశాధ ఎలా ఉంటుందో ఆలోచించు. కష్టాలమీద కష్టాలు వచ్చి పడిన సందర్భంలో ఈ సామెత ఉపయోగిస్తారు. ఇంతకీ మన మెంత అందమయినబట్టలు వేసుకున్నా, ముఖం ఎంత బాగా రుద్దుకొని, తీర్చి దిద్దుకున్నా, గోళ్ళుమాత్రం శుభ్రంగా లేకపోతే, అదంతా వృథాయే. వైగా మురికి గోళ్ళతోటి, మురికి చేతులతోటి ఏమైనా తింటే, ఆ మురికి అంతా కడుపులోకి వెళ్ళి ఎన్నో రోగాలను తెచ్చిపెడుతుంది. గోళ్లు తెల్లగా, నీలంగా పాలిపోయిఉంటే, ఆమనిపి ఆరోగ్యం ఏమీ బాగాలేదన్నమాట. అలాకాకుండా గులాబిరంగుళిలో నిగనిగలాడుతూంటే ఎంతో ఆరోగ్యంగాఉన్నాడన్నమాట. అంచేత, ఇంతకీ చెప్పదలచింది ఏమంటే, మనం ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలంటే గోళ్ళను ఎంతమాత్రం అశ్రద్ధచేయకూడదని. వైగా గోళ్ళ అందాన్నిబట్టి చెయ్యి అందంకూడా ఉంటుంది. ఇకనుంచి అయినా, నువ్వు నీ స్నేహితులూ ఎప్పుడూ గోళ్ళు కొత్తవేసుకొనివెళ్ళు.

ప్రేమతో, గౌరవంతో
6/11/59

ఆ ర వ లే ఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వాదించి వ్రాయునది.
ఉభయకుశలోపరి.

గోపల్లెనాడలో గోపాలకృష్ణుడికి హాళ్యమ్మ గోజూ చుంచు దువ్వి, పింఛం పెట్టి అలంకరించి ఆడుకోడానికి పంపించేదట. అప్పుడు ఆ బాలగోపాలుడు అడుగుపెట్టిన చోటల్లా అందాలను ఒలకపోస్తూ, ప్రతివారికికీ కూడా ఒక సారి ఎత్తుకొని ముద్దుపెట్టుకుంటే బాగుండు ననిపించేవాడు. చిన్నప్పుడు మీ అన్నయ్యకూడా అలాగే చక్కగా జడ వేసుకొని పువ్వులు పెట్టుకొని ముందు పింఛం ముడివేసుకొని అందరిఇళ్ళకీ వెళ్ళి అందరినీ సంజోష పెట్టినానని మీ అమ్మగారు—నేనుమీయింటికిరాకప్పుర్వం—ముచ్చటలను చెబుతూ చెప్పారు. ఈ మాట అబద్ధమేమో మళ్ళీ మీ అమ్మగారిని ఒకసారి అడుగు. ఎన్నట్లైనా ఎక్కిడికైనా వెడదా మనుకోడం తరవాయిగా ముందు తనకు జడ వెయ్యమని సిద్ధమయ్యేవారట. అంతేకాని, మీ చిన్నబావగారి చంద్ర రావులాగ జాట్లు దువ్వింతుకోడానికి ఎప్పుడూ పేచీపెట్టేవారు కాదట. ఆడపిల్లలైనా, మగపిల్లలైనా అందంగా చూడ ముచ్చటగా ఉండదలచుకుంటే మంచిబట్టలు వేసుకొని, ముఖం మెరుగు దిద్దుకుంటే చాలదు. ఇవన్నీ ఎన్నిఉన్నా, తల చక్కగా అందంగా దువ్వకోకపోతే దిగదుడిచిపారవేసి నట్టుగా ఉంటుంది ముఖం. ఈమధ్య మన రాజా ఒక చక్కని

పాట నేర్చుకుంది. అందులో గొల్లపిల్ల 'నామోమె నాసాగను వన్నె కాడా' అంటుంది. నిజమే. అందమైన ముఖం ఎవరికైనా సరే గర్వించదగిన గొప్ప విశేషం. ఒకవేళ ఏ కారణం చేతనైనా అందంగా లేకపోతే దానికి మన తెలివి కేటలతోటి, అలంకరణతోటి, మంచి మనస్సుతోటి కొత్త అందం తెప్పించవచ్చును. ఇందులో ముఖ్యమైనది తల చక్కగా దువ్వకొని రోజల్లా కేపుకోకుండా ఉండడం. తల రేగిపోతే ముఖం ఎందుకో విచారంగా ఉన్నట్టుగానో, నాలుగైదు లంకాళు చేసిన్నట్టుగానో ఉంటుంది. చక్కగా దువ్వకున్న తల జట్టుకుచ్చులా మెత్తగా ఉండడమే కాకుండా నిగనిగా మెరుస్తూ ఉంటుంది కూడా. కాని, ఏకాగణం చేతనైనా ఒక్కరోజు అశ్రద్ధచేశామో ఈ మెరుగు పోవడమే కాకుండా ఉడతలు వీకిన పోటికంటెలాగ అవుతుంది. ఇంతకీ ఈ జట్టు ఇలా ఎందుకు వస్తుంది? ఇది ఏమిటి? అనే సందేహాలు నీకు రావచ్చు. ఈ జట్టునే కేశాలంటారు. అందులో ప్రతికేశం కుదుటిలోనూ ఒక చిన్న గొనెగ్రంథి ఉంటుంది. అందు లోనుంచి నెమ్మది నెమ్మదిగా చుక్క చుక్కగా నూనె దీని కందుతుంది. మనం సన్నని దువ్వెనతోనో బ్రష్ తోనో తలను దువ్వకున్నప్పుడు ఈ నూనెగ్రంథికి కొంచెం నూనెను కలుగుతుంది. అప్పుడు అది తనపని బాగా చేస్తుంది. కనక జట్టు అంతా మెరుస్తుంది. దీనికితోడు మనవాళ్ళు ఏదో ఒక నూనెను పులుముసుఉంటారు. దువ్వెనతో దువ్వకోడం వల్లకంటే, బ్రష్ తో గుద్దడంవల్ల ఎక్కువమేలు కలుగుతుంది. ఏమంటే తలమీద చర్మంలోనుంచి వేరుపడే మురికి

చుండ్రు రూపంలో చేరుతూఉంటుంది. దీనికి తోడు
 తెగిపోయిన వెండ్రుకలూ, దుమ్ము, బట్టల ఏసులూ
 అన్నీకూడా ఈ జట్టులో చిక్కుకుపోతూఉంటాయి. అలాం
 టప్పుడు బ్రష్ పెట్టి రుద్దితే శుభ్రపడుతుంది. తల చిక్కుపడదు.
 మన ఒంటికిలాగే తలకికూడా అప్పుడప్పుడు స్నానం
 అవసరం. చల్లటినీళ్లు తలారా స్నానం చేస్తే తలలో పేరుకు
 పోయిన వేడి అంతా పోతుంది. కళ్లు కూడా చల్లగా
 ఉంటాయి. గోరువెచ్చని నీళ్లు స్నానం చేస్తే తలలో పేరుకు
 పోయిన నూనె వగైరాలు కరిగి బయటికి వచ్చేస్తాయి.
 అందుచేత కనీసం వారానికి ఒకసారైనా నీకాయితోనో,
 కుంకుడుకాయపులుసుతోనో రెండుసార్లు రుద్దుకొని తప్ప
 కుండా తలంటుపోసుకోవాలి. అందువల్ల తలబరువు
 తగ్గుతుంది. మెతకవాసన పోతుంది. పైగా, తలంటుకోడం
 వల్ల ఇంకేమీ జబ్బులు రాకుండా శరీరానికి తేజస్సూ,
 బలమూ వస్తాయని ఆయుర్వేదం తెలిసినవాళ్ళు చెబుతారు.
 తలంటు అవసరాన్ని చెప్పడంకోసం మనవాళ్లు ఒక కథ
 చెబుతారు. పూర్వం మానవుడు బ్రహ్మదేవుని దగ్గరికి వెళ్లి
 చిరకాలం బ్రతకడానికి ఉపాయం చెప్పమని అడిగాడట.
 అప్పుడు అశ్వినీదేవతలు—వీళ్ళు దేవతలకి వైద్యులు—ఆ
 పక్కనేఉండి రోజూ తలంటూ, వారానికి ఒకసారి భోజనం
 అని సలహా బ్రహ్మదేవుడిచెవిలో ఊదారట. అప్పుడు
 బ్రహ్మ ఆలోచించాడట. ఇప్పటికే ఈమనుష్యులునూ రేసివీళ్లు
 బ్రతుకుతున్నారు. పైగా, వీళ్ళు ప్రపంచానికి చేస్తున్న
 మేలు ఆట్టే లేకపోగా తెచ్చిపెడుతున్న సమస్యలు చాలా

ఉన్నాయి. ఇప్పుడు ఈ ఉపాయం కూడా చెబితే, ఇంక వీళ్ళు ఎప్పటికీ చనిపోరు. వీళ్ళందరినీ భూమి మోయలేనని అంటుంది, ఏమిటా అని ఆలోచించి అశ్వినీదేవతల సలహాని కొంచెం మార్చి ఇలా చెప్పాడు. మీరు చిరకాలం జీవించాలంటే ఇకనుంచి నిత్యభోజనం, నారానికి ఒకసారి తలంటూ అని చెప్పాడట. అప్పటినుంచీ మనమందరం నట్టి అన్నగత ప్రాణులైపోయాం. మనలో కొందరు పనితొందరచేశో, అజ్ఞానంచేశో తలంటుకోవడం మానివేస్తున్నాను. అందుకనే నాళ్ళకి జుట్టు రాలిపోనూ ఉండడం, నేలు పట్టడం, తల మెరకకంపు కొడుకూ ఉండడం, తలంతా కురుపులు లేస్తూ ఉండడం, కంటిచూపు తగ్గిపోవడం—ఇంకా అనేకమైన ఇతర జబ్బులు వస్తున్నాయి. ఇలాంటివి రాకుండా స్నానం చేయబోయేముందు నారానికి ఒకసారి అయిగా, గ్లాసెడు నీళ్ళలో కొంచెం 'డెట్టాలు' వేసి ఆ నీళ్లతోటి తలంతా గుడ్డుకొని తరువాత స్నానంచేస్తే మంచిది. తలమరికిని నదుల్చుకోడానికి 'హంపూ' అనే ఒకరకం సబ్బుద్రావకం అమ్ముతాను. ఒక్క చుక్క నేసి గుడ్డుకుంటే బోలెడంత సురగ నస్తుంది. కాని ఇది అస్తమానం నాడకూడదు. అలా చేస్తే జుట్టు పొట్టురేగిపోతుంది. చిట్టిపోవచ్చుకూడా.

మనది ఉష్ణదేశం. పైగా మతంపేరుతోనూ ఆచారం పేరుతోనూ మనం అస్తమానం తలారా స్నానం చేయవలసి వస్తూఉంటుంది. అందుకోసం మన పూర్వులు జలుబుచేయకుండా పిలక పెంచుకుంటూ ఉండేవారు. పైగా శిఖా, యజ్ఞోపవీతమూ, రెండింటిలోనూ హిందువులకు శిఖే

ముఖ్యమని మన పూర్వుల అభిప్రాయం. ఈ సందర్భంలో మగపిల్లలు క్రాపు చేయించుకొనేటప్పుడు, లేక జుత్తు కత్తి రింపించుకునేటప్పుడు, మంగలి పరిశుభ్రమైన కత్తి, కత్తెర, మేషను ఉపయోగిస్తున్నాడో లేదో శ్రద్ధగా చూచుకోవాలి. వాటిని వాడు ఇతరులకు ఎలాగా ఉపయోగించే ఉంటాడు కనుక వాటితో ఆ పైవాళ్ళకున్న తామర నగైరా జబ్బులన్నీ మనకీకూడా అంటిస్తాడు. ఒకసారి తామర పట్టుకుందంటే, అది అలా అల్లుకుపోతుందిగాని, ఒకపట్టాన వదలదు. చాలా బాగ్రతగా ఉండాలి.

ఇప్పుడు నీకు ఒక గొప్ప తాతగారి సంగతి చెబుతా విను. మనఉల్లే డాక్టరు రామారావుగారున్నారు, తెలుసా? వాళ్ళ మామయ్యవేరు ఆచంట లక్ష్మీపతిగారు. ఈ లక్ష్మీపతి తాతయ్యగారు పెద్ద సేనుమోసిన వైద్యుడు. ఆయన ఇంగ్లీషు వైద్యం చదువుకున్నారు. ఆయుర్వేదం చదువుకున్నారు. ఆయుర్వేదమే అన్ని వైద్యాలలోకి గొప్పదని ఆయన తన జీవితంద్వారా ఋజువుచేశారు. ఇప్పుడు ఆయనకు డబ్బయి అయిదేళ్ళు. అయినా ఎలా ఉంటారో తెలుసా? ఉక్కుముక్క. ఇప్పటికీ నీకంటే, మీ అన్నయ్యకంటే గబగబా, పందెంవేసి పదిమైళ్ళు పరుగెత్తగలరు. ఆయన నడుస్తూంటే మనం పరుగెత్తాలి. ఆయనకు ఇంత బలం ఎలా వచ్చిందో తెలుసా? ఆయన అశ్వనీదేవతలు చెప్పిన కిటుకు కనిపెట్టి రోజూ, ఒంటినిండా నూనె పులుముకొని, సాముగరిడీలు చేస్తూ, తలంటుకుంటూ ఉంటారు. అందుచేత, చిట్టి తండ్రి, ఇప్పటికైనా నీవు పేచీపెట్టుకుండా వారాని కొకసారైనా

చక్కగా ఒళ్ళు నలుచుకొని తలంటి నీళ్ళు పోసుకుంటావని నమ్ముతున్నాను. ఆ తరువాత పరిశుభ్రమయిన బట్టలు కట్టుకోవడం, చక్కగా తలదువ్వుకోవడం, చూడముచ్చటగా తీర్చి దిద్దుకోవడంకూడా మరిచిపోనని అనుకుంటాను. రాజు మేస్తగుగార్చి అడిగానని చెప్పి. అత్తయ్యగారికీ, మామయ్యగారికీ నమస్కారాలు చెప్పి. మీ అందరి యోగక్షేమాలతో తరచు ఉత్తరాలు వ్రాస్తూ ఉండు. మరిచిపోకు.

ప్రేమతో.

మీ నది న.

చ ద వ లే ఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వాదించి వ్రాయునది.

ఉభయకుశలోపరి.

అన్నయ్యలారా అందంగా నవ్వాలని ముచ్చటపడి పట్టాభిరోజుకి పదిన్నాయిగా ఆనందముందు నిలబడి ముసిముసి నవ్వులునవ్వుకుంటూఉంటే చూసి ఊటివాళ్ళంతా ఏడిపిస్తున్నారని వ్రాశావు. అసలుపదితి నెలుసుకోకుండా అనుకరించబోతే అంతా ఊలాగే ఆత్మపణలవాలవుతారు. కొంతకొంత మంది నవ్వుపూడంటే ముత్యాలతోలకిరి పడినట్టుగా ఉంటుంది. నెలవివార నవ్విపెప్పుడు నెల్లదానిమ్మ గింజల లాగ, మల్లెమొగ్గల పరుసలలాగ, తెల్లగా, చక్కగా, తీర్చి దిద్దినట్లుఉండే దంతాలకాంతి దానికి ఒక వింతేశోధను సమకూరుస్తుంది. ఇది అందరికీ లభించే అదృష్టంకాదు. పళ్లు

గొక్కి కాకుండా తెల్లగా ఉంచుకోగలగడం అందరూ చిన్నతనంలోనే నేర్చుకోవాలి. అందుకు పళ్ళసంగతిని పూర్తిగా తెలుసుకోవడం అవసరం.

ఈ సందర్భంలో మీ అన్నయ్య నాకు చిన్నప్పుడు చెప్పిన ఒక చిన్న పాడుపుకథ జ్ఞాపకం వస్తోంది. అది ఏమంటే ఎర్రకొండమీద ఉన్నాయి ఇరవై పిల్లగుడ్డలు; ఇంతలో వేస్తాయి గంతులు; ఇంతలో తొక్కుతాయి కదం; ఇంతలో నిలిచిపోతాయి.' ఈ ఎర్రకొండమీద ఇట్టే కథం తొక్కుతూ, అట్టే నిలిచిపోయే ఈ తెల్లగుడ్డలు ఏమిటో చెప్పకో. ఏం చెప్పకోలేనట్లేనా? సరే, విను. ఇవి పళ్లు. కొండ అనడే మన నోటిలో ఉండే చిగురు. ఇక ఈ తెల్లగుడ్డలు దానిమీద మొలచిన పండ్లు. మన అందరికీ కూడా సాధారణంగా ఎనిమిదోనెల ఆ ప్రాంతాలలో పళ్లు రావడం మొదలవుతాయి. మొదట వచ్చిన వీటిని 'పాలపళ్లు' అంటారు. రెండు, రెండున్నర సంవత్సరాల వయస్సయ్యే సరికి పిల్లలక ఇరవై పాలపళ్ళు వస్తాయి. ఇవి ఆ తరువాత ఆరు ఏడు సంవత్సరాలకి పూర్తిగా ఊడిపోయి గట్టిపళ్ళు వస్తాయి. ఈ రెండోసారి వచ్చిన పళ్ళు—ఇవి బాగా ముసలి గతం వచ్చేవని కూడా ఊడవు. అందుకనే పసిపాపలకి, ముసలి తానెలకే బోసినానే అలంకారంగా ఉంటుంది. సాధారణంగా ఈ పాలపళ్లు ఎన్ని నెలల వయస్సులో వస్తే అన్నేళ్ళ వయస్సులో ఊడిపోయి అసలుపళ్ళు వస్తాయని అంటారు. మరి నీవు ఎప్పుడయినా, ఊడిపోయిన పాలపళ్ళను ఎలకకు ఇచ్చి మంచిపన్నులు ఇమ్మని అడిగేవా లేదా? ఇలా ఎందుకుచేస్తా

రంటే ప్రపంచంలో అన్నింటికంటే పన్నుబలం, వాడీ, ఎలకకు ఎక్కువ అని కాబోలు. కాలపళ్ళు ఇరవై ఊడిపోయిన తరవాత మనుష్యులందరికీ గట్టిపళ్ళు ముప్పయిరెండునస్తాయి. ఈ పళ్ళు వచ్చేటప్పుడే గొలుకుకోకుండా బాగ్రత్తగా ఉండాలి. అప్పుడే పళ్ళనరసలు అందంగా ఉంటాయి. ఒంపూ టాంపూలేని వరసపళ్ళవల్ల మూతీ, దానివల్ల ముఖమూ అందంగా కనబడతాయి. ఎవరికైనా ఇంతకింటి గొప్ప అదృష్టం లేదనే చెప్పాలి. ప్రపంచంలో చాలమంది ఇతరత్రా గొప్పవాన్ని సాధించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కాని పళ్ళసంగతే పట్టించుకోకు. అందుకనే వాళ్ళు వైకిమాపడానికి నవమస్మృతులులాగ ఎంతో అందంగా ఉన్నప్పటికీ కోకు విప్పితే అంతా కంటే. నేను మీ ఇంటికివచ్చిన కొత్తలో ఏదో మాటసందర్భంలో పకు, న నవ్వారు. అప్పుడు చూచాగో ఏమో మీ అన్నయ్య నా పళ్ళపని పట్టించాడు. చిన్నప్పుడు మా ఊళ్ళు కచ్చికతోడి, పళ్ళపాడుతోటి హడావిడిగా కడిగివేసుకోవంచేత నా అడుగుపళ్ళు నల్లగా గారకట్టి పోయాయి. దాంతో ఈయన ఒకరోజు పొద్దున్నే మన దొడ్డిలో కుర్చీ వద్దరాలను చేర్చి, ఎంతో అట్టహాసంగా దంతవైద్యుల తెరిచాడు. అది చూచి 'మా అన్నయ్య, పెళ్లాం పళ్ళు తోముతున్నా'డని మీ అక్కయ్యలంతా ఒకటే హేళన మొదలెట్టారు. సిగ్గుతో నాకు చచ్చినంతపని అయింది. అయితే అయింది కాని ఆ తరవాత నాకుమాత్రం మహా హాయిగా ఉంది. ఆనాటినుంచి నేటివరకు నేను మళ్ళీ ఎప్పుడూ కూడా పళ్ళమీద మరక పడనీయలేదు. నాకేమో

తమలపాకులు వేసుకోవటం చాలా ఇష్టం. వేసుకుంటే పళ్ళు మరకలుపడిపోతాయి. అందుకోసం మీ అన్నయ్య అసలు తమలపాకులు వేసుకోవడమే మానివేశాడు. నేను చూ తం రాజీగా తమలపాకులు వేసుకోని ఆ వెంటనే బ్రష్తో పళ్ళు బాగా గుద్దివేసుకుంటాను ఎప్పటికీష్టమ. అందుకనే మా పళ్ళు అంత అందంగా ఉంటాయి.

మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పళ్ళు సుభ్రంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే మనం తిన్నంతా ఈ పళ్ళతోనే నమిలి తినాలి కనుక నిజానికి మనలో చాలామందికి ఈ పళ్ళు ఊడినతర్వాతగాని నాటి విలువ, అసహమూ తెలియదు. ముందుపళ్ళు లేకపోతే తొ స్పీ చూ టులు వస్తాయి. దంతాలు లేకపోతే దేనినీ సమలలేము. అసలు ప్లే లేకపోతే, ఏమి తినాలన్నా మెత్తిగా, పుట్టగా చేసుకు తినవలసివస్తుంది. అందుచేత సబ్ ప్లీ ప్లీ తెలియకు. పైగా తినే పదార్థమంతా ఉమ్మిసిటితో బాగా కలచిపోవడంవల్ల జీర్ణకర్తీ మందగించిపోతుంది. ఎన్నోవిషయాలు వస్తాయి.

కొంతమంది చిన్నప్పుడు పళ్ళిని అశ్రద్ధచేస్తారు. పైగా బెల్లపుముక్కులు వస్తే రా తీపిని, కొత్త చింతకాయలూ, మామిడికాయలు వస్తే రా పుల్లటినాటికీ తెగతినటంవల్ల పళ్లు తీపెక్కి పులిసపోయి చాలా బాధ కలుగుతుంది. పళ్ళమీద ఉండే పింగాణీపోయి పిప్పిపళ్లు అవుతాయి. అందువల్ల ఏర్పడే ఖాళీతో ఏదయినా తిన్నప్పుడల్లా అందులో కొంచెం దూరి యనుబాధ పెడుతుంది. ముచ్చానా, మిరి నిరుదు నువ్వు ఈలాగే పిప్పిపళ్ళతో బాధపడుతున్నప్పుడు అప్పటి

కప్పుడు మీ అన్నయ్య నిన్ను జననోత్సవమునకు తీసుకువెళ్ళి ఆ పళ్ళు రెంటినీ పీకించి పొన్నేయవలసివచ్చింది. పళ్ళు ని అశ్రద్ధచేస్తే వచ్చే తిప్పలు ఇవే. కొంతమందికి ముక్కపళ్ళు బాధ ఎక్కువ. అంటే అలాంటి వాళ్ళు చెరుకు గట్టెగొతినటానికి నోచుకోలేనన్నమాట. చెరుకుముక్కతో పాలు పాళ్ళపళ్ళు కూడా నిరిగి చక్కపోతాయి. ఇందువల్ల ఇంకా నష్టం ఉంది. అడుగున గట్టిపన్ను కురుకుకోకముందే ఈ పాలపళ్ళు బలవంతంగా ఊడిపోవడంవల్ల ఆ ఖాళీ వెంటనే పూడదు. అప్పుడు నానికి ఇటూ అటూ ఎదిగే పళ్ళు పోతవి ఎదగడం ప్రారంభిస్తాయి. దానితో పన్నుమీదపన్ను మొలుస్తుంది. ఈ రెండుపళ్ళు మధ్యకీ బ్రష్ పోదు ఏమీ పోదు. కనక అక్కడ పాచి పెరిగిపోతుంది. పైగా అన్నంమెతుకులూ, పొన్నలుసులూ చేరి కుళ్ళి పోతాయి. దానితో నోంకా ఒక నిధమయిన దుర్వ్యాసన బయలుదేగుతుంది. కనుకనే పళ్ళు విషయమై శ్రద్ధ తీసుకోవాలని ఇంత గట్టిగా చెప్పనవసరమైంది. కొంతమంది అసలు పళ్ళు బాగులేకపోతే కప్పుడుపళ్ళు పెట్టించుకుంటామంటారు. వీళ్ళ తెలివితక్కువను ఏమిగాలో తెలియడంలేదు. రోజూ పళ్ళవిషయమై ఒక్కనిమిషం శ్రద్ధతీసుకుంటే పోయేదానికి అసలువాటిని పీకించి కప్పుడుపళ్ళు పెట్టుకుంటామంటే ఏమయినట్టు? కబ్బుసంగతి అలా ఉంచు, అసలు నాటికున్న గట్టి, జిగీ, సాఖ్యం ఈ కట్టుడువాటికి వస్తాయా?

మన పళ్ళు మూడురకాలు. వీటిలో ముందువాటిని 'పొరపళ్ళు' అంటారు. నాటిచక్కవి కోరపళ్ళు. ఆవెనకాల

ఉండేవి దంతాలు. మనం జామపండు తింటే ముందుపళ్లతో కొరుకుతాం. చెరకుగడని కోరపళ్లతో విగుస్తాం. సెనగలను దంతాలతో నములుతాం. పళ్లసంగతి ఇంతదూరం చెప్పాను గదా. ఇప్పుడు నాటిని ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలో చెబుతాను. ఈ రోజులలో సుఖంగా, శుభ్రంగా, పళ్ళు గుద్దుకోవడానికి వీలుగా మంచి మంచి కుంచెలూ బూత్ పేస్టులూ, పళ్ళపొడులూ, బజారులో అనేకం దొరుకు తున్నాయి. వీటితో గుద్దుకుంటే పళ్ళు నిగనిగా మెరవడమే కాకుండా నోరు శుభ్రంగా ఉంటుంది. అలా కాకుండా కచ్చికతోటి, నడగట్టగా మిగిలిన కాఫీపాడితోటి పళ్ళు ఎప్పుడూ తోముకోరాడను. అందునల్ల నోరు పుయ్యడమే కాకుండా పళ్ళమీది పింగాణి పొడూ అరిగిపోతుంది. అంతకంటే ప్రాద్దున్నే నిద్రలేచి నేప, చండ్ర, గానుగ, జవ్వీ, పచ్చికండి పైరా పుల్లలతో బాగా కుంచె వచ్చేట్టు నమిలి శుభ్రంగా పళ్ళమీదా, పళ్ళసందునా, వైనా, లోపలా, అంచులలోపలా, బయటా, దంతాలదగ్గరా శుభ్రంగా కీచుకీచును కీట్టు తోముకోవాలి. నా చిన్నప్పుడు జంబై తాత అనే ఒక ఆయన ఉండేవాడు. మీ అన్నయ్య పళ్లతోముకొనేటప్పుడు రోజూ మన యింటిదగ్గరికి వచ్చి మీరు పళ్లు కీచుకీచుమనిపించడం వినబడి తెల్లవారిందని లేచి వచ్చాను అనేవాడు. ఈ సంగతి మీ అన్నగారే నాతో చెప్పారు. అనుమానంగా ఉంటే నువ్వు అడుగు.

రోజూ అన్నం తిన్నప్పుడూ, మరేదయినా తిన్నప్పుడూ ఆ వెంటనే నీళ్లతో చాలాసార్లు పుక్కిలించి వేలితో

తోముకొని నోరూ, పళ్ళూ శుభ్రంగా కడుగుకోవాలి. వీలయినప్పుడల్లా పేచీపెట్టయినా కొంచెం కొబ్బరిముక్క పలహారం చేస్తూఉంటే పళ్లు గట్టిపడుతూ ఉంటాయి; శుభ్రపడుతూ ఉంటాయి కూడాను. తీపి ఎక్కువ తింటే మూత్రం వీసిపళ్లు అయిపోతాయి. సాధారణంగా ప్రతి ఆరేసి మాసాల కొకసారి మనం దంతవైద్యుని దగ్గరికి వెళ్ళి పళ్లు సరిగా ఉన్నాయో లేదో చూపించుకొని వాటిని శుభ్రంగా బాగుచేయించుకోవడం అవసరం. వెళ్ళినప్పుడల్లా ఆయన పళ్ళు పీకుతానంటారేమోనని అనవసరంగా భయపడకు. చాలా మంచివారు ఈ డాక్టర్లు అంతా. తెలిసిందా!

ప్రేమతో,

నీ వది న.

ఎ వి మి ద వ లే ఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వది న ఆశీర్వాదించి వ్రాయునది.

ఉభయకుశలోపరి.

పొద్దున్న నిద్రలేచింది లగాయితు తిరిగి రాత్రి మంచంమీద నడుం వార్చి నిద్రపోయేవరకూ ప్రతివాళ్లూ ఏదోపని చేస్తూనే ఉంటారు. నాన్నగారు కర్ణికం చేసినా రాజు మాస్టారు నీకు సాకాలు చెప్పినా, మీ అన్నయ్య ఆఫీసర్ గీరీ చెలాయించినా, రామారావు వర్తకం చేసినా, పెంకటరెడ్డి వైద్యంచేసినా, సాలెబత్తుడు బట్టలునేసినా, పెంకన్న పొలం దున్నినా, కుమ్మరి కుండలుచేసినా, వడ్రంగి

వడంగం చేసినా, కంచెన్న బంగాను నగలు చేసినా చిన్నబావ రేడియోలు మరమ్మత్తు చేసినా, ఎవ్వరేపని చేసినా, దాని ప్రయోజనం ఒకటే. అది ఏమంటే కోటి విద్యలూ కూటికొరకే. అనగా మనలో ప్రతివాళ్ళూ సుఖంగా, ఆరోగ్యంగా బ్రతకాలంటే ఆకలేసినప్పుడు తినడానికి అన్నం కావలసినంత — అందుబాటులో ఉండాలన్నమాట.

ఇప్పుడు మనం నివసిస్తున్నది కలియుగంలో. ఈ యుగం లక్షణం ఏమిటంటే అస్తమానం ఆకలివేయడం. అందుకనే ఈమధ్య ఒక సినిమాలో కలికాలాన్ని ఆకలి కాలమంటూ ఒకపాట గట్టారు కూడాను. మొట్టమొదట కృతయుగంలో ప్రాణాలు అస్థిగతంగా ఉండేవట. అంటే తిండి తిప్పలూ ఉన్నా లేకపోయినా, ఎముకలున్నంతకాలం మనిషి బ్రతికిఉండేవాడు. ఆ తరవాత కాలమూరి అస్థిగతప్రాణులల్లా మాంసగతప్రాణులయ్యారు. అంటే మాంసమున్నంతవరకూ ప్రాణుండేవన్నమాట. ఆ తరవాత కాలం ఇంకామూరి అంతా అన్నగతప్రాణులఅయిపోయాయి. అనగా అన్నం ఉన్నంతకాలమే ఎవరైనా బ్రతికేది. అందుకనే అన్నద్యేషం, బ్రహ్మద్యేషం పుట్టినవాళ్ళు ఆట్రేకాలం బ్రతకరని మన పెద్దలు చెప్పతూవచ్చారు. ఇప్పుడు మరీ పిదపకాలం రావడంచేతనో ఏమో మరి మనుష్యులంతా పట్టి కాఫీగతప్రాణులయిపోతున్నారు. అనగా వేళకి కాస్త కాఫీ కడుపులో పడకపోతే కాళ్ళు పీకడమా, కళ్ళు తిరగడమా, తలనొప్పి పగలగొట్టడమా, శోషవచ్చి పడిపోవడమా, నీర సిందిపోవడమా ఏమని చెప్పమంటావు? మొత్తంమీద

చచ్చినంత పని అవుతుంది. ఇది చాలా విచారపడదగిన పరిస్థితి.

మనుష్యులు సుఖంగా చిరకాలం బ్రతకాలంటే అన్నానికి మాత్రమే కాకుండా గాలికి, నీటికి ముఖంవాచని మంచి పరిస్థితులుండాలి. అన్నంతేకపోయినా ఏదో విధంగా కడుపులో కాళ్ళు పెట్టుకొని రెండుమూడుగోజలు కాలక్షేపం చేయవచ్చును కాని గాలి, నీరు-ముఖ్యంగా గాలి-లేకపోతే ఒక్క-క్షణం సేపయినా బ్రతకిడం కష్టం. అసలు మనం ఉంటున్నదే గాలిసముద్రం మధ్య. ఈ గాలి అనుక్షణమూ మన శరీరంపై అంసుకానికి 75కి పానుల వంతున అదుముతున్నది. అందుకే మన ఊపిరితిత్తులూ, మన చూపుతున్న శరీరమూ పుట్టిచప్పటినుంచీ ఈ గళమైన ఒత్తిడికి అలవాటుపడిపోయాయన్నమాట. ఇందులో ఏ కాస్త తేడా వచ్చినా అసలుకే మోసం వస్తుంది. కనుకనే భూమిలోనికి చాలా లోతుగా దిగితే గాలిఒత్తిడి ఎక్కువయి ముక్కమ్మట వెళ్తుకు కక్కుకొని చచ్చిపోతాం. అలాగే చాలా ఎత్తుకు వెళ్ళితే గాలిఒత్తిడి తక్కువయి ఊపిరి పీల్చుకోలేక చచ్చిపోతాం. అందుకోసం ఎక్కువ లోతుకు వెళ్ళాలన్నా, ఎక్కువ ఎత్తుకు వెళ్ళాలన్నా ప్రాణానికి మోసం రాకుండా ప్రత్యేకమైన కవచాన్ని ధరించి వెళ్ళాలి. ఒకటి చెప్పబోయి ఇంకొకటి చెప్పేస్తున్నట్లున్నాను.

గాలి, నీరు ఈ ప్రకృతిలో కావలసినంత ఊరికే దొరుకుతూఉండడంవల్ల మనకు ఏటి విలువ తెలియడంలేదు. ఆహారం అంటే కష్టపడి సంపాదించుకుంటేగాని రాదు కనుక

అన్నాన్ని 'పుట్టరాని అన్నం' అన్నారు. కనుకనే మనం ఆహారపదార్థాల్ని దుబారా చేయకూడదు. అన్నాన్ని పారేయకూడదు. ప్రతివారూ—ఆ మాటకొస్తే ఈ సృష్టిలో ప్రతి జీవి—తన తిండి తాను సంపాదించుకోవడంకోసమే పొద్దు కూకులూ పాటుపడుతున్నది. మనకి పూర్వీకులయిన ఆదిమ మానవులు మొదట్లో ఏ దుప్పినో, ఏ జంతువునో వేటాడి ఆ పచ్చిమాంసంతో పొట్టపోసుకొనేవారు. వారికి తెలివి వేటలు రాకపూర్వం కేవలం కూరజంతువుల్లాగే వేటాడి దొరికినప్పుడు తినీ, లేనప్పుడు పస్తులు పడుకునేవారు. ఆ తరవాత నిప్పు చేయడం నేర్చుకున్నారు. తాము చంపి తినడానికి పనికివచ్చే సాధారణ జంతువులను మందలు మందలుగా పెంచి, కావలసినప్పుడు వాటిని చంపి విందులారగించడం నేర్చుకున్నారు. భూమిని దున్ని, ఋతు మెరిగి, పంటలు పండించడం నేర్చుకున్నారు. ఈ పనులు ఒక్క మానవుడికే తప్ప ఈ భూమిమీద మరేప్రాణికి తెలియవు. దీనినిబట్టి మనుష్యులు తమకు కావలసిన తిండికోసం ఇతరుల మీద ముఖ్యంగా వేటమీద ఆధారపడడం మానివేశారన్నమాట. ఎప్పుడైతే ఈ విధంగా పప్పు, కాయలూ, కూరలూ, దుంపలూ, ధాన్యం, మాంసం, పాలూ, గుడ్డూ, నూనెలూ, చేపలూ, కాబేజీ, తోటకూర వగైరా ఆకులు పుష్కలంగా ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు దొరికే పరిస్థితి ఏర్పడడంతో మానవులు రోజూ వేళప్రకారం భోజనం చేయడం మొదలుపెట్టారు. ఇందువల్ల శరీరంకూడా సక్రమంగా వర్ధిల్లుడానికి వీలౌచింది. మనదేశంలో ఉన్న పిల్లలు

రోజుకు మూడుసార్లు, పెద్దవాళ్ళు రోజుకు రెండుసార్లు భోజనం చేస్తారు. ఈ భోజనాలలో మనం ఏమి తిన్నా, ఎంత తిన్నా, ఎప్పుడు తిన్నా సరిపోతుంది అనుకోకూడదు. వేళప్రకారం హితవయింది మిరింగా తినాలి. మన పొట్టకి కూడా విశ్రాంతి కావాలి కద మరీ. అలాకాకుండా కనిపించే ప్రతిదీ కడుపులో దాచుకోవాలనే ఆబకోర్డీ అస్తమానం దాగా పడవేస్తే కడుపునొప్పి, అజీర్ణం, అతిసారం వస్తే రా అనేక జబ్బులుబయలుదేరాయి. మనశరీరం సక్రమంగా ఆరోగ్యంగా పెరగాలంటే అందుకు శక్తినిచ్చే పిండిపదార్థాలూ, కండలు పెంచే మాంసకృత్తులూ, కొవ్వుపదార్థాలూ, కాయకూరలూ నీరూ, రోగంరాకుండా కాపాడే జీవపోషణ పదార్థాలయిన విటమినులూ సమృద్ధిగా ఉండాలి. అంటే అన్నంతోపాటు కూరలూ, పచ్చళ్ళూ, నెయ్యి, ఫలును, చారు, మజ్జిగ, లేక పెరుగు, తప్పకుండా ఎప్పు నేనుకొని తినాలి. ఇందులో ఏవి తక్కువయినా అది పూర్ణమయిన ఆహారం కాదు. అప్పుడు ఏదోవిధమయిన జబ్బుచేయడమో, శరీరం శుష్కించిపోవడమో, ఉమారుగా లేకపోవడమో జరుగుతుంది. సాధారణంగా భోజనమయిన వెంటనే ఫలహారం చేయడం కూడా మంచిది. ఫలహారమంటే పిండివంటలు మెక్కడంకాదు. పళ్లు తినడం. నారింజపండ్లో, బత్తాయి పండ్లో, ద్రాక్షపండ్లో, ఖర్జూరపండ్లో, అరటిపండ్లో, ఏదో ఒక పండు తినటం అన్నమాట. అందువల్ల జీర్ణ శక్తి బాగుపడడమే కాకండా ఎమక పుష్టి కూడా ఉంటుంది. చిన్నపిల్లలు కడుపునిండా పాలు తాగాలి. మితాయిలు

తినవచ్చు కాని, మితంగా తినాలి. భోజనానికి భోజనానికి మధ్య మిథాయిలు ఎక్కువగా తింటే ఆకలి చెడిపోతుంది. అందువల్ల అన్నం సయించదు. దాంతో ఆరోగ్యం దెబ్బ తింటుంది.

పూర్వకాలంవాళ్లు వేలుపెడితే అందేట్టు పీకిదాకా మొహమాటంలేకుండా కడుపునిండా తినటం గొప్ప అనుకునేవారు. కాని రేపనింగు వస్తే ఈతిబాధలు అనేకం రావడంతో ఆచారం మారింది. పిట్టతిండి తినడం, సగం సగం తిని లేచిపోవడం గొప్ప అనుకునే వెర్రిబాగుల పద్ధతి ఒకటి ఈ కాలంవాళ్ళకి అలవాటవుతోంది. నన్ను అడిగితే ఈ రెండూ తప్పే అంటారు. అటు బకాసురుడు లాగా కాకుండా ఇటు మరీ పిట్టతిండి కాకుండా మన క్కావలసింది మాత్రం అడిగి వేయించుకొని హితవయింది మితంగా తినటం మంచిది. అప్పుడే అందరికీ ఆనందంగా ఉంటుంది. హితవయింది ఏమిటో, దానిని మితంగా తినటం ఎలాగో ఇంకో ఉత్తరంలో వ్రాస్తాను.

భోజనం చేసేటప్పుడు నీరు ఎంత తాగాలి అని నీలాంటి బుద్ధిమంతుడికే ఒకసారి సందేహం వచ్చింది. ఈ విషయమై అనేకమైన అభిప్రాయభేదాలున్నాయి. కొంత మంది ముద్దముద్దకీ గ్లాసుడు గ్లాసుడు మంచినీరు తాగాలంటారు. మరికొంతమంది అన్నం తింటున్నంతసేపూ ఒక చుక్కయినా తాగకుండా ఆతరవాత చెంబెడు నీళ్లు గడగడా పట్టించేయాలంటారు. మరి కొంతమంది పడుకోబోయేటప్పుడు చాలా నీళ్లు తాగాలంటారు. నా అభిప్రాయం ప్రకారం

ఇందులో ఏదీ మంచిది కాదు. భోజనసమయంలో మంచి నీళ్లు చాలా తాగితే మనకడుపులో ఊరే జీర్ణరసాలు పల్చపడిపోయి జీర్ణం పట్టుకుంటుంది. అందుచేత భోజన సమయంలో ఈ మంచినీళ్ళు కావలసినట్టుకు కొంచెంగా తాగి తరువాత రెండుమూడు గంటలు ఆగి ఆ పుడు తాగడం మంచిది.

ప్రేమనో,

నీ వదిన.

తొమ్మిదవ లేఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వాదించి వ్రాయునది
ఉభయ కుశలోపరి.

ఏ ఉత్తరం అందింది. నీకు నేను వ్రాస్తున్న ఈ ఉత్తరాలు నీవేకాకుండా నీ వోకి వారుకూడా చదివి ఆనందిస్తున్నందుకు నాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. చదవడమే కాదు, ఆ ప్రకారం మారందరూ నడుచుకుంటే నేనింకా సంతోషిస్తాను. హితవయిన ఆహారం మితంగా తినడంఅంటే ఏమిటో ఇప్పుడు మీకు వివరించదలచుకున్నాను. సాధారణంగా మీ అన్నయ్యకి కొత్త ఆవకాయ పేరు చెబితే ఎప్పుడయినా సరే నోరురుగూ ఉంటుంది. నాకు బెండ కాయకూర ఇష్టం. నీకు పప్పు, పరమాన్నం ఇష్టం. నాన్నగారికి కండ్లిపొడి, పెరుగూ ఇష్టం. అమ్మకు ముక్కల పులుసు అంటే ఇష్టం. అంటే మన అందరికీకూడా ఈ ఆహారపదార్థాలలో ఏదో ఒకటి అంటే చాలా ఇష్టం. మిగ

తావికూడా ఇష్టమేలయినప్పటికీ ఆ లేదా ఉంటూనే ఉంటుంది. కనుకనే జవ్వా కొకరుచి, పురై కొకబుద్ధి అన్నారు పెద్దలు. మనం దేనిని ఇష్టంగా తింటామో అదే హితవయిన ఆహార మన్నమాట. రుచికదాలని దేనినీ ఎక్కువగా తినకూడదు. తింటే అదే అనేక జబ్బులకు కారణ మవుతుంది. ఆకలివేసినప్పుడు అన్నంతింటే అది ఒంటపట్టి శరీరానికి పుష్టి నిస్తుంది. బలం వస్తుంది. ఆకలి లేనప్పుడు బలవంతంగా తింటే, అది అజీర్ణానికి దారితీసి ప్రాణాలు తీస్తుంది. అలాగే చిరుతిశ్య సంగతీనీ. హితాహారమంటే అది చక్కగా పచనమయి, కంటికి, నోటికి ఇంపుగా ఉండాలి. 'ఇంకొంచెం తింటే బాగుండును' అనిపించేటట్టుగా ఉండాలి. ఇంక ఎవరయినా దేనినయినా మితంగా తిన్నారా లేదా? అంటే తెలుసుకోవడం ఎలాగాఅని నీకు సందేహంరావచ్చు. విను. మన కడుపులోఉన్న జీర్ణకోశంలో సగభాగం అన్నం వగైరా గట్టి ఆహారపదార్థాలతో నింపాలనీ, మిగతాదాంట్లో సగం ద్రవ పదార్థాలతో నింపి మిగతాదానినిఖాళీగాఉంచాలనీ చెబుతారు. పొట్ట మనకి కనపడదుకదా ఈ కొలతలు ఎలా సాధ్యమవుతాయి? అని అనుమానం రావచ్చు. దానికొకఉపాయం ఉంది. అది ఏమిటంటే అన్నంతినడానికి ముందు మనశరీరం ఎంత తేలికగా సుఖంగా చురుకుగా ఉండో అన్నం తిన్నతరువాత కూడా అలాగే తేలికగా, చురుకుగా, ఉపారుగా ఉండాలి. అప్పుడే ఎవరయినా మితంగా తిన్నట్టులెక్క. అలా కాకుండా ఒళ్ళు ఏమాత్రం బరువుగా ఉన్నా కాస్తేపు నడుం వాలిస్తేకాని ఇంక మరే

పని చేయలేమనిపించినా మనం మనం తప్పి తిన్నట్లే.

ఇలా అయితే ఏమని చేయడానికైతే మనకు కావలసినబలం ఎక్కడినుంచి వస్తుంది? అని నీవు అడగవచ్చు. వేళ్ళు పెడితే అండేట్టు. అహోపాలుపడుతూ, కడుపు నిండా మెక్కిడంవల్ల బలం వస్తుందనుకోవడం పొగపాటు. అందువల్ల అజ్ఞం, అజ్ఞోగ్యానా పుట్టుకున్నాయి. వాళ్ళు ఎప్పుటికైనా బలుపు అవుతుందా మరి? ఒక్కొక్కసారి కడుపునిండా తిన్నా కూడా అది అంతా నీరయిపోయి నీరనం ముంచుకొచ్చి మళ్ళీ అన్నం తింటే కాగుండు ననిపిస్తుంది. ఎందుకో జేబుపా! మనం తిన్న దాంట్లో శరీరపోషణకు కావలసిన వివిధకాల పదార్థాలతో ఏమో కొన్ని తక్కువనడంచేతనే. అందుకే మనం తినే దాంట్లో పానీయం, పప్పులూలాంటి చుట్టకరమయిన మౌన వర్ణకాలయిన పదార్థాలూ, శక్తినిచ్చే ఇయ్య, నూనె, పంచదార, బియ్యం వగైరా పదార్థాలూ, జీరోగ్యాన్ని కాపాడే పూరకాలూ, పప్పు తప్పకుండా ఉండాలి. ఆకుపదార్థాల వల్ల పుష్టికలగకపోయినప్పటికీ మలబద్ధకం లేకుండాపోయింది.

ఇంక మనం అన్నం ఎలా తినాలి అంటే దానికి ఒక పద్ధతి ఉంది. ఈ సందర్భంలో మనం కింది పదినియమాలూ తప్పకుండా పాటించాలి. ఒకటి: శుభ్రంగా, గుచ్చిగా నండిన భోజనాన్నే, చక్కని వాతావరణంలో, ఇంపుగా వడ్డించు కొని స్నేహితులతోటో, అమ్మతోటో, నాన్నగారితోటో కలిసి కూర్చొని మంచి మంచి కబుర్లు చెప్పుకుంటూ తినడం చాలా ముఖ్యం. అయినప్పటికీ ఈ నియమాలను మాత్రం

తప్పకుండా పాటించాలి. రెండు: వేళప్రకారమే రెండు పూటలూ భోజనంచేయాలి. చిరుతిట్టే అస్తమానం తిన కూడదు. మూడు: మనం చక్కగా పొందికగా బాసినపట్టు వేసుకుకూర్చొని తొండకీలేకుండా మెల్లగా, నమిలి తినాలి. నాలుగు: ముద్దకీ ముద్దకీ మధ్య మంచినీళ్ళు ఎక్కువగా తాగకూడదు. అయిదు: భోజనానికి ముందూ, ఆశువాతా కూడా పళ్లునోరూ శుభ్రంగాడుగుకోవాలి. ఆరు: భోజనానికి ముందూ, తరువాతా కూడా కాఫీ చేతులూ శుభ్రంగా సబ్బుతో తోమి కడుసుకొని పొడి చేయాలి. తుడుచు కోవాలి. ఏడు: భోజనసమయంలో మొదటినుంచి చివరి వరకూ ఒకే ఆహారాన్ని తినకూడదు. అందువల్ల మనకి మొహం మొత్తం చుచ్చు. కనుక ఇంట్లో చేసినవన్నీ కొంచెం కొంచెంగానైనా వేసుకోని ఆగించాలి. ఎనిమిది: ఎక్కువ కాగం, ఎక్కువ తీపి తినకూడదు. అలాగే ఊర గాయలుకూడా. తొమ్మిది: మిక్కిలిగా అసీ తెగతిన కూడదు. అందువల్ల కూడా తీపి అంటే మొహం మొత్తి పోతుంది. పైగా ఫులితేనుఫలు వస్తాయి. పది: భోజన మయినతరువాత కొంచెం సేపయినా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఆ సమయంలో దేనినినొసినీ తీసుకొని ఆలోచించకూడదు. బగువుపను లేమీ చేయకూడదు. బడిపిల్లలు మధ్యాహ్నం అప్పుడు కొంచెం కేసులన్నమయినా తినాలి. చిన్న తనంలో అంటే కనీసం పద్దెనిమిది ఏళ్ళు వచ్చేవరకయినా మూడుపూటలూ భోజనంచేయడం మంచిది. వేసవికాలంలో పిల్లలు ఉదయాన్నే తరువాతాన్నంతింటే హాయిగాఉంటుంది.

మనం ఎప్పుడు ఏమి తిన్నా. ఏమి తాగినా అవి పండ్లుఅయినా, పులహారాలయినా అనముగ్గినవో, లేక తాజాగా చేసినవో అయ్యిఉంటాయి. కుళ్ళినవీ, మూగినవీ, పాచిపోయినవీ ఏ పప్పులలోనూ తినకూడదు. మనఎత్తు భనం ఇస్తామన్నాకొం. మనంమర్యాదవైతనా సజీ కాఫీ, టీ, కోకో వస్తేకా ఉదేసిం కలిగించే పాచియాలు వేటి నీ పుచ్చుకోరాదు. ఎవరయినా తాగమని బలవంతంచేసినా ఎంజో వినయంగా, మగ్నాడగా, మనకు అలవాటులేదన్న సంగతి వచ్చుచెప్పి ఉపయోగించాలి. కిల్లు, పాగా వస్తూకైపు కలిగించే పాచిపదార్థాలు మందుకైనా దగ్గరికు చేర్చు కూడదు. మన ఆచారాలను ప్రకటించి మనకు ఆరోగ్యంగా, అనందంగా, ఉత్సాహంగా ఉపయోగపడేలా ఉండాలనే ఇవి వీటి ఉద్దేశం. మనకు తెలుసుకు గా, మీ అన్నయ్య ఎప్పుడూ కాఫీ, టీలు తాగనిది అంతేకాదు: కిల్లు పారాయి లాగానే చుట్ట, బీజ్, లెగ్యూ, పొడుం పీచుడం ఇవి అన్నీ కూడా మనమ్యూ ఆరోగ్యాన్ని చెడబెట్టే. వీటన్నింటినీ విడివిడిగా కాని గుడిగుట్టుకాని అలవాటు చేసుకున్నవాళ్ళ కంటే మీ నాన్నగారూ, మీ అన్నయ్యా వంటి నిగ్రహ పరులు ఎక్కువ ఉత్సాహంగా, ఎక్కువ పనిని తక్కువ అలసటతో చేయగలుగుతూఉండడం నా అనుభవంలోని సంగతి. అంతేకాదు. వాళ్ళకంటే ఎక్కువ ఆరోగ్యంగా ఉంటున్నాను కూడా.

మవ్వు ఇంకొక సంగతి చూడాలేలుసుకోవాలి. మానవుడు సుఖంగా బ్రతకడానికి ప్రకృతి ప్రసాదించినవనం

సీను. ఈ నీటిని సంస్కృతంలో 'జీవనం' అంటారు. ఈ జీవనం అన్న మాటకే 'బ్రహ్మ' అని ఇంకొక అర్థంకూడా ఉంది. నా మాట అబద్ధమేమో మీ రాజు మాస్టార్ని అడిగి చూడు. నీటికి ఎంత సార్థకమయిన పేరు పెట్టారు మన పూర్వులు! ఈ ప్రపంచంలో ఇంతకన్న చవకయిందీ, ఇంత మేలును చేసుకోవచ్చు మరొకపానీయం ఏదీ లేదు. మంచిసీను తొగడంవల్ల మనకు దాహం తీరుతుంది. జీర్ణ రసాలు సక్రమంగా, చురుకుగా పనిచేస్తాయి. మన ఒంటికి అనవసరమయినవి ఈ సీను సాయంతో చెమట, మూత్రం రూపంలో బయటికి విసర్జించబడతాయి. పైగా మన నెత్తురులో కలిసి తర్వాత అన్నిసార్లం యావత్తూ శరీరానికి అందడానికికూడా ఈ సీనే కారణం. అంతేకాదు; ఇప్పటివరకూ అన్నం సంగతి, పానం సంగతి చెప్పాను. స్నానం సంగతి ఇదివరకే చెప్పాను. ఇప్పుడు దొకినాని తీరికచేసుకొని నేను ఇంతవరకూ చెప్పిన సలహా లన్నింటినీ మీరంతా ఒకసారి నెమరువేసుకుంటారని ఆశిస్తున్నాను.

మనం ఎంతో చాగ్రత్తగా ఉన్నప్పటికీ ఏవో జబ్బులు వస్తూనే ఉంటాయి. అవి ఎందుకు వస్తాయో, వాటిని సులభంగా కుదుర్చుకోవడం ఎలాగో ఈసారి చెబుతాను.

మీ రాజమాస్టారుగారి అబ్బాయి ఇక్కడ కులాసాగా ఉన్నాడని ఆయనతో చెప్పు. మీ అందరి యోగక్షేమాలతో ఉత్తరాలు వ్రాస్తుంటాడు.

ప్రేమతో, నీ వదిన.

పదపలేఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిల ఆశీర్వాదించి నాయనది.

ఉభయకుశలోఃరి.

ని ఉత్తరం అందింది. సంగమలు తెలిశాయి. మనం ఎంత జాగ్రత్తగా ఉంటున్నా బక్కాని పారి పోవో జబ్బులు వస్తూనే ఉంటాయి. అంతమాత్రం చేత మనం కంగారు పడకూడదు. బెంబేలుపడిపోవల్ల కలిగేది కీకగాని మేలు కాదు. ఆమధ్య మీ అన్నయ్య ఒక మంచి పుస్తకం తీసుకు వచ్చారు. దానిపేరు 'పరివాయుద్ధం'. ఇంగ్లీషులో 'ది హోలీ వార్' అంటారు. దాంట్లనుంచి ఒకరికి చదివి చెప్పారు. అది విన్నప్పటినుంచి నీకు ఎప్పుడు చప్పెద్దామో అని సమయంకోసం ఉగ్రవృత్తిగా ఉన్నావా. అది ఏమిటంటే అందులో మాకోసం అది ఒక వృత్తిం వస్తుంది. దీనికి అర్థం 'మానవుని ఆత్మ' అని. క్రింద లోపలికి రావడానికి, బయటకి వెళ్ళడానికి అయిన సంవాద్యాలన్నాయట. ఈలాంటి వట్టరాని ఒకనాటి శ్రమలు ముట్టడించారు. ఈ బస్తీ వీధులలో శత్రువులకి, పక్షిదళాలకి పెద్ద యుద్ధం జరుగుతుంది. అందులో చివరికి శత్రువులు ఓడిపోయి మళ్ళీ ఈ అయిదు ద్వారాల వెంబడి వచ్చిపోతు వచ్చిపట్లు పారి పోతారు. ఇంతకీ ఈ అయిదు ద్వారాలూ ఏమిటో తెలుసుకోవాలని నీకు కుతూహలంగా ఉందికాదూ? విను. ఇందులో ఒక ద్వారం చెవి; రెండవది కన్ను; మూడవది నోరు; నాలుగవది ముక్కు; అయిదవది చర్మం. ఈ పుస్తకాన్ని జాన్

బన్యన్ అనే ఆయన వ్రాశాడు. రోగకారకాలయిన శత్రువులకూ, వాటిని నిరోధించడానికి శరీరానికి జరిగిన పోరాటం అంతా ఆయన ఈ పుస్తకంలో చాలా చమత్కారంగా వర్ణించాడు. వీటన్నింటిని సీపు కొంచెం పెద్దయిన తరవాత చదువుచువుగానిలే ఇది వట్టి కథ అయినప్పటికీ మన నిత్యజీవితానికి దీనిని అన్వయించుకోవచ్చు.

సాధారణంగా మురికి, వ్యాధులూ అనే యిద్దరు శత్రువులు మన శరీరమనే కోటను ఎల్లప్పుడూ ముట్టడించడానికి పొంచిఉంటారు. వీరు ఈ అయిదు ద్వారాలద్వారా కోటలో పాగావేయడానికి ఎన్ని విధాలుగా ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారో ఈ సారి చెబుతాను. సాధారణంగా ముక్కుద్వారానో, గొంతుద్వారానో అనేక రకాల రోగాలు మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తూ ఉంటాయి. గొంతులోనూ, ముక్కులోనూ ఉండే అతిసన్నని చర్మపు పొర చాలా సున్నితమైనది. ఇట్టే చెడిపోతుంది. దీన్ని గనక శుభ్రంగా ఉంచుకోకపోయినా, లోపలికి రోగక్రిముల్ని తెలిసో తెలియకో పీల్చినా వెంటనే చర్మం ఎరుపెక్కి ఉబ్బుతుంది. ఏకధారగా నీరు కారుతుంది. మనకి జలుబుచేసినప్పుడు జరిగే పని ఇదే. అలాంటప్పుడు మనం ఏమిచేయాలి?

మనకి రొంప సాధారణంగా ఇంట్లో ఉన్నప్పుడే, గాలి వేడిగా ఉన్నప్పుడే పడుతుంది. ఆరుబయట తిరుగుతున్నప్పుడు, చలిగాలి వీస్తున్నప్పుడు సాధారణంగా రొంప పట్టదని వైద్యులంటారు. ఆరుబయట తిరిగి కాయకష్టం చేసుకునే వాడికి వర్షాకాలంలోనూ, శీతాకాలంలోనూ కూడా రొంప

పట్టదు. సాధారణంగా గాలీ, వెలుగురూ లేకుండా ఉన్న, సమ్మర్లం ఎక్కువగా ఉండే ఇరుకుగదులలో తిరిగేవారికి తరుచుగా రొంపపడుచుఉంటుంది. ఇంతకూ కారణం ఈ జనమంతా పీల్చి విడిచిన గాలినే మళ్ళీ పీలుస్తూండడమే. ఇందుకు మందు, ముందుగా ఈ చెడ్డ గాలి లేకుండా చూచుకోవడం. అంటే మంచిగాలిని కావలసినంతగా లోపలికి ప్రవేశ పెట్టడం. ఆ తరువాత గొంతు, ముక్కు పరిశుభంగా ఉంచుకోవాలి. ఇన్స్ట్రూయంజు అనే జబ్బు ఒకటి ఉంది. ఇది వచ్చిన వారికి జలుబూ, జ్వరం, దగ్గు ఒక్కసారిగా కలిసి ముంచుకువస్తాయి. కాస్త జాగ్రత్తగాఉంటే ఈలాంటివి రాకుండా చేసుకోవచ్చు. ఎప్పుడూ కావలసినంతవిశ్రాంతి తీసుకుంటూ, రోజూ కాస్త చేపమానె తాగుతూ పొద్దున్న, సాయంత్రం ముసూక, నోరూ డెబ్బాల్ వీళ్ళతో శుభ్రంచేసుకుంటూ, ఉపాయగా ఉంటే ఇది దగ్గరకన్నా చేరదు.

గొంతులో చర్మం కందినప్పుడు లేక ఉబ్బినప్పుడు కలిగే నుసవల్ల మనకు దగ్గు వస్తుంది. మనం దగ్గినప్పుడు మన గొంతులోంచి దగ్గు కలిగించే క్రిములున్న గాలి ఒక నాలుగైదు గజాల దూరమునా దూసుకుపోతుంది. అందుకనే మనం దగ్గేటప్పుడు నోటికి చెయ్యో, చేతిమూలో అడ్డం పెట్టుకొని దగ్గాలి. క్రిములప్పుడు ఈ గాలి ఇంకా చాలా దూరం పోవుచుపోతుంది గనుక అది తడి ప్రమాదకరం. అందుచేత చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. జలుబు చేసినప్పుడు దగ్గితే కఫం వస్తుంది. దీనిని వదుల్చుకోవాలంటే నేలమీద

ఉమ్మివేయకూడదు. కాగితంముక్కలోకి ఉమ్మివేసి దానిని పెంటనే నిప్పులో పారవేయాలి. ఎందుకంటే ఇందులో శూయ వగైరాలను కలిగించే విషక్రిములు చాలా ఉండడానికి అవకాశం ఉంది. నేలమీద మనం ఉమ్మి వేసినప్పుడు అది ఎండిపోతుంది. అందులోని క్రిములు గాలిలో కలిసిపోతాయి. దానిని పీల్చినవారందరికీ ఈ జబ్బులు వస్తాయి. ఒళ్ళు కొంచెం బలహీనంగా ఉంటే ప్రమాదం మరీ ఎక్కువ.

గొంతులో కొయ్యకండలు పెరగడంవల్ల ఎప్పుడూ శిరోవాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని 'టాన్ సిల్స్' అంటారు. ఇవి ఉన్నాయని తెలిసినప్పుడు ఎంత త్వరగా ఆపరేషన్ చేయించుకుంటే అంత మంచిదని నిరుదే ఆపరేషన్ చేయించిన నీకు వేరే చెప్పాలా? ఇవి పెరిగినప్పుడు ముక్కులో గాలి పీల్చుకోవడం కష్టమయిపోతుంది. అప్పుడు ఊపిరితిత్తులకు గాలి అందక రొమ్మ విశాలంకాదు. అందువల్ల పెరుగుదల ఆగిపోతుంది. ఆపై ని గొంతు పూడిపోవడమో, చెవి దిబ్బడివేయడం జరిగి చెముడుకూడా రావచ్చు.

చెవిమీద ఎముక కుళ్ళి చీముకారి ప్రాణానికే మోసం రావచ్చు. అలాంటప్పుడు ఎంతో సున్నితమైన పెద్ద ఆపరేషన్ చేసి ప్రాణాలు కాపాడవలసినస్తుంది.

ఆటలు ఆడడంవల్ల కసరత్తు చేయడంవల్ల మన శరీరానికి ఎంతో మేలుకలిగేమాట నిజమే. అయితే గట్టిగా ఆటలాడినా కాయకష్టంచేసినా చెమట చాలా కారుతుంది. దీనిని అంతా బనీసు పీల్చివేస్తుంది. అలాంటప్పుడు ఆట అంతా ముగిసిన తరువాత కొంచెం చలివేసినట్టుంటుంది.

చెమట ఆరిచవెంటనే స్నానంచేసి శుభ్రమయిన పొడిబట్టలు కట్టుకోకపోతే నిజంగానే జలుబు చేయవచ్చు. వీలయితే ఆటలకు పోయేముందే మంచి బట్టలు కట్టుకుని ఆట ముగిసిన తరవాత చెమటతో పడిసిన ఆ బట్టలను మార్చివేయుట మంచిది. ఆటలాడి అలిసిన తరవాత కొంచెం గోరువెచ్చని నీళ్ళు స్నానంచేస్తే ఎంత హాయిగా ఉంటుంది.

మనం ఎంత జాగ్రత్తగా నడుస్తున్నప్పటికీ ఒక్కొక్కసారి కాళ్ళుబెణకడమో, కీళ్ళు నొప్పిపెట్టడమో జరుగుతూంటుంది. ఈ కీళ్ళశాధనయస్సుతోపాటు ఎక్కువవుతూంటుంది. అడిలో అస్తమానం నానినానూడా ఇవి వస్తూఉంటాయి. మన ఆరోగ్యాన్నిగురించి శ్రద్ధ తీసుకొనకపోవడం వల్లనే ఈలాంటి శాధలు కలుగుతూఉంటాయి. ఒక్కొక్కసారి పిల్లలు అకారణంగా ఒళ్లుఅంతా నొప్పలుగా ఉన్నాయని గోలపెడుతూఉంటారు. ఎదినే నయస్సు పిల్లలకి ఒక్కొక్కసారి అలావస్తాయని కొందరు అంటూఉంటారు కాని అది సరికాదు. అది నిజానికి కీళ్ళవాతానికి సంబంధించింది. మనలో చాలామంది కీళ్ళవాతంతో శాధపడుతూఉంటారు. ఇందుకు కారణం చాలావరకు తేమలో చలిగాలిలో ఎక్కువగా తిరగడం. ఇవి శీతాకాలంలోనే ఎక్కువగా శాధపెడుతూఉంటాయి. కొంతమందికి అస్తమానం తలనొప్పి, కడుపునొప్పి వస్తూఉంటుంది. ఇందుకుకారణం వేళకు మలమూత్ర విసర్జనచేయకపోవడం కడుపునొప్పి వచ్చినా, శుమ్మవచ్చినా, దగ్గువచ్చినా, మూత్రం వచ్చినా ఆపుకోకూడదు.

అందువల్ల చాలా ప్రమాదాలున్నాయి. వీటిని వేగాలంటారు. వేగధారణకూడదని చరిత్రుడనే మహర్షి తన 'ఆయుర్వేద సంహిత' అనే శాస్త్రగ్రంథంలో ఒక పెద్ద అధ్యాయం వ్రాశాడు. ఇందువల్ల శరీరమనుచి బయటకుపోవలసిన పనికిమాలిన పదార్థాలు విషవాయువులు ఒంట్లోనే మురిగిపోయి రక్తాన్ని చెడగొడతాయి. ఈ చెడ్డ రక్తము శరీరమంతా ప్రవహించి నప్పుడు చిలదిమ్ముగా ఉండడం, కడుపు ఉబ్బడం లాంటివి తటస్థిస్తాయి. అందుకనే మనం ఈ కాలకృత్యాలను వేళ ప్రకారం తీర్చుకోవడం అవసరం చేసుకోవాలి. లేకపోతే ఎంతో బాధగా ఉంటుంది. ఇందుకోసం మంచి నీళ్ళు కావలసి వచ్చి తాగాలి. పళ్ళూ, ఫలాలూ తినాలి; కేళ ప్రకారం బాగా వ్యాయామం చేయాలి. ఆసనాలు వేయడం కూడా మంచిదే. అందువల్ల మొత్తం మీద మన ఆరోగ్యం ఎంతో చక్కగా ఉండి ఒప్పు ఎప్పుడూ మువ్వలాగ ఉంటుంది.

ప్రేమతో,

నీ వ ది న.

వదకొండ వలేఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వాదించి వ్రాయునది.
ఉభయకుశలోఃరి.

నీ ఉత్తరం అందింది. కొంచెం వేడిచేసి నిద్రలేచి నప్పుడల్లా కళ్ళు అంటుకుంటున్నాయని వ్రాశావు. బహుశా అది కలకవమో. మనం కింటిపేషయమై చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి కన్ను లేకపోతే కలిగియుండేదన్నారు. నిజానికి చూపులేకపోతే ఈ ప్రపంచం ఎంత అందంగా ఉందో మనకి తెలియదు. అసలు ఏ వస్తువు ఎలా ఉంటుందో తెలియదు. అమ్మా, నాన్నా, అన్నయ్యా, స్నేహితులూ, మాస్టారు, పాఠ్యపుస్తకాలూ, చెట్లూ, చేమలూ, పువ్వులూ, పండ్లూ, నక్షత్రాలూ, సూర్యుడూ, చంద్రుడూ, ఆకాశం, పక్షులూ తువ్వాయిలూ, ఒకటేమిటి ఈ ప్రపంచమే ఎలాఉంటుందో తెలియకుండాపోయేది. సస్కృతలో ఒకశ్లోకముంది. దానికి అర్థమేమిటంటే శరీరం అంతలోకీ శిరస్సు ముఖ్యమైంది. ఇంద్రియాలన్నిటిలోకీ కన్నులు ముఖ్యమైవి అని. నిజానికి మన కళ్ళు రెండూ ఎట్టి అపాయములేకుండా ఇంత శుభ్రంగా ఉన్నందుకు, ఇంత చక్కనిదృష్టిని ప్రసాదించినందుకు మనం భగవంతుడికి కృతజ్ఞులంగా ఉండాలి. అందుకనే ఏమయినా సరే లెక్కచేయకుండా మన కన్నులను ఎప్పుడూ చక్కగా కాపాడుకొంటూఉండాలి. మన ఆశీర్ధవల్లో, పెద్దవాళ్ళ ఆశీర్ధవల్లో దైవదత్తమయినచూపు పోయిందంటే దానిని మళ్ళీ సంపాదించలేము.

మామూలుగా నిత్యవ్యవహారాలలో ఏదో మాదిరి చూపు ఉంటే చాలదు. మంచి సునిశితమైన చూపుఉండాలి. ప్రతిదానినీ స్పష్టంగా, చక్కగా చూడగలిగిఉండాలి. లేకపోతే ఇతర అర్హతలెన్నిఉన్నా పెద్దపెద్ద ఉద్యోగాలను చేయడానికి మనం అర్హులం కాకుండాపోతాం. ఇంక సైన్యంలోనూ, విమానాలలోనూ, నౌకాడళంలోనూ, రైల్వేలలోనూ, పోలీసుశాఖలోనూ, పత్రికలలోనూ, ఉద్యోగాలు కావాలంటే మంచి కంటిచూపు కావలసిందే. అందుచేత కళ్ళు చెడిపోకుండా కాపాడుకోడం ఎలాగో చెప్పాలనుకుంటున్నాను.

మనం చదువుకోవాలన్నా, లేక ఏదయినా వాియా లన్నా, లేక ఏదయినా జిలుగుపని చేయాలన్నా, అది మంచి వెలుతురులో చేయాలి. లేకపోతే కళ్ళులాగుతాయి. అందుకనే మనం కూర్చునే గదులలోకి గాలితోపాటు వెలుతురు కూడా ధారాళంగా వచ్చేటట్టు చూచుకోవాలి. ఇందుకోసం వెలుతుర్ని మింగివేసే ముదురురంగుతెరలను కట్టుకోకూడదు. కంటికి ఎక్కువగా పనిని కల్పించే జిలుగుపనులన్నింటినీ నీలయినంతవరకు పట్టకలు చేసుకోడం మంచిది. మసక వెలుతురులోనూ, వెన్నెల్లోనూ, చమురు ఖర్చు కలిసి వస్తుంది కదా అని కన్నుచించుకొని చదవకూడదు. అందువల్ల ఒక పావలా కలసివచ్చినా కన్నుకు ప్రమాదం ఏర్పడితే బాగుచేయించుకోడం కోసం వేనకు వేలు ఖర్చుపెట్టవలసి వస్తుంది.

కంటిచూపును కాపాడుకోవలసినవాడు ఎప్పుడూ ఏ పనీ ముందుకు వంగి చేయకూడదు. ఇందువల్ల కంటికి చెరువు కలుగుతుంది. వీపుకి చెరువు కలుగుతుంది. పుస్తకం చదువు కొనేటప్పుడు లేదా ఏదయినా వ్రాసేటప్పుడు కంటికి కాగితానికి మధ్య దూరం కనీసం ఒక అడుగునైనా ఉండాలి. మనం సాధారణంగా దేనినీ పడుకొని చదవకూడదు. మనం పక్కమీదికి చేరేది పడుకొని నిద్రపోవడానికిగాని చదువు వెలగబెట్టడానికి కాదుకదా! ఒకవేళ చాలా చదవవలసిన పుస్తకం పడుకోబోయేముందులయినా చదవాలి, లేదా పెండలాడే లేచి చదువుకోవాలి. అంతేకాని మీ అన్నయ్యలాగ అర్థరాత్రివేళ బోర్లాపడుకొని గ్రంథరచనకి ఉపక్రమించకూడదు. ఆయనను చూచి మనంకూడ అలాచేయబోవడం వులినచూచి నక్క వాత పెట్టుకున్నట్లు అవుతుంది. అనగా ఏమైనా మన జాగ్రత్తలో మనంఉండడం మంచిదికదా. పడుకొని చదవడంలో వచ్చిన ప్రమాదం ఏమంటే వెలుతురు సరిగా మనం చదువుకొనేదానిమీద పడదు. పైగా అది ఏ చవక బారు చెత్త పుస్తకమో అయితే అచ్చు సరిగా అంటదు. అందువల్ల కంటికి చెరువు. సినిమాకు వెళ్ళినప్పుడు బాగా వెనకవరసలోనూ, నాటకానికి వెళ్ళినప్పుడు ముందు వరుసలోనూ కూర్చోవాలి. లేకపోతే సినిమాలో తెరకు దగ్గరయిన కొలదీ కళ్లు మిరుమిట్లుకొలుపుతాయి. నాటకంలో దూరమయినకొలది కన్ను చించుకోవలసినస్తుంది.

తూటాలు వగైరా ప్రమాదకరమైన బాణాసంచాలు కాల్చడంవల్ల, గూటీబిళ్ళ, పంగలక్రూర ఆడడంవల్లా,

కంటికి బెబ్బ తగిలి కన్నుపోయే ప్రమాదంఉంది. అలాగే గాలితుపాకిపేల్చి కన్నుపోగొట్టుకొని తరువాత విచారించడం కంటే అసలు ఈలాంటి ఆటలు ఆడడం మానివేయడమే మంచిది.

మనలో ఎవరికైనా ఎదురుగుండా ఉన్నది స్పష్టంగా కనబడడంలేదంటే, కొంచెం దూరంగా ఉన్నవి కనబడడం లేదంటే వాళ్ళకంటికి ఏదో జబ్బుచేస్తున్నదన్నమాట అలాగే మామూలుగా తిని తిరుగుతూ ఎంతో ఉమారుగా, ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారికి ఏదయినా చదివిన పాఠాన్ని, చదువుతున్నప్పుడు తలనొప్పి వచ్చిందంటే అలాంటివారికి కళ్ళు బాగా లేవని చెప్పాలి. కన్ను లాగడంవల్ల, సాధారణంగా ఈలాంటి తలనొప్పి వస్తుంది. కన్ను ఆనక ఏ పనీ సరిగా చేయలేనివారిని పొరపాటున పెద్దవాళ్ళు సోమరులని నిందించడంకూడా కలదు.

కంటిచూపు సరిగా లేకపోతే దానిని బాగుచేసుకోవడానికి అనేక ఉపాయాలున్నాయి. అందులో ఒకటి వెంటనే కంటిడాక్టరుగారి దగ్గరికెళ్ళి పరీక్షచేయించుకొని కళ్ళజోడు కొనుక్కోవడం, అప్పటికికూడ బిట్టలో ఆరోగ్యం సరిగా లేకపోవడంచేతనో, జబ్బువల్లనో, చూపు సరిగా ఆనకపోవచ్చును. ఈలాంటి సందర్భాలలో అనుభవజ్ఞులైన డాక్టర్లు మాత్రమే ప్రమాదంలేకుండా కళ్ళు బాగుచేయగలరు.

కంటి జబ్బులు రాకుండా కాపాడుకోవలసిన అవసరాన్ని గురించి ఇంత దూరం చెప్పనుగదా. ఇప్పుడు మన కన్ను ఎలా పనిచేస్తుందో కూడా కాస్త చెబుతాను. మన

కళ్ళకి, ఫాటోలు తీసే కెమెరాకూ దగ్గరిపోలిక ఉంది. కెమెరాలో ఒక చిన్న భూత అద్దంఉంది చూచావుకదా. అలాగే మనకంటిలో కూడా ఒక బుల్లి భూతఅద్దంలాంటిది ఉంది దీనిలోనుంచే మనకు ప్రపంచమంతా కనబడుతుంది. ఈ భూత అద్దం ఏ కాస్త చెడిపోయినా, కుంచించుకుపోయినా సాగిపోయినా, సరిగా చూపు ఆనదు అంతా మనకమస్కా ఉంటుంది. ఎవరయినా దూరంగా ఉండే పెద్ద అక్షురాలను చదవగలిగి, దగ్గరఉన్నవాటిని గుర్తుపట్టలేకపోతే వారికి చత్వారంఅన్నపాట నల్లభైవళ్ళకు వైబడ్డవాళ్ళకు సాధారణంగా చత్వారం వస్తుంది. అలాకాకుండా దగ్గర ఉన్న చిన్న అక్షురాలను సముద్రం చదవగలిగి. దూరంగా ఉన్న వాటిని గుర్తించ లేకపోతే వారిది దగ్గరచూపు అన్నమాట. కన్ను సాధారణంగా గుండ్రని బంటిలా ఉంటుంది. అందులో మధ్యగా ఉండేదాన్ని 'పాప' అంటారు. ఈ పాప నల్లగా ఉన్నట్టు కనబడుతుంది; కాని నిజానికి అది స్వచ్ఛంగా, పారదర్శకంగా ఉంటుంది. దీనిలోనుండి భూతఅద్దంగుండా వెళ్ళి కాంతి వెనుకనున్న నల్లనిపొరమీద పడుతుంది. ఈ నల్లపొర మూలాన్నే మనకు ఎడటివాళ్ళ కంటిపాపలు నల్లగా కనబడతాయి. ఈ నల్లపొరమీద దేనిబొమ్మలయినా పడినప్పుడు కంటినరం అక్కడనుంచి దానిని మెదడుకు చేరవేస్తుంది. అందుచేతనే అది మనం చూడగలుగుతున్నాం. ఇంక చుట్టూ ఉండే నీలం లేక గోధుమరంగుపొర వెలుతురును ఎక్కువగనో, తక్కువగనో కావలసినంతమట్టుకు లోపలికి రానివ్వడానికి కన్ను చేసుకున్న ఏర్పాటు. అందుకనే హఠాత్తుగా

ఎండలోనుంచి చీకటిలోకి వస్తే ఒక్క- నిమిషంసేపు ఏమీ కనబడనట్టుఉంటుంది. ఆ తరువాత ఈ తెర మెల్లగా సర్దుకోవడంతో కంటిలో చాలా వెలుతురు ప్రవేశించి కష్టం లేకుండా అన్నీ కనబడతాయి. అలాగే తక్కువ వెలుతురు లోనుంచి ఎక్కువ వెలుతురులోకి వచ్చినప్పుడూ. ఈ మార్పులు మనకంటిలోకంటే కూడా పిల్లికంటిలో బాగా కనబడతాయి. పగలు దాని కనుపాప చిన్నదిగా నిలుపుగీతలాగ ముడుచుకుపోతుంది. రాత్రి చీకట్లో పూర్తిగా వికసించి గుండ్రంగా మిలమిలమెరిసిపోతుంది. అందుకని అది రాత్రి పూట బాగా చూడగలుగుతుంది. చూచావా మరి చిట్టి మరిదీ, కంటిని మనం ఎంత జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలో. అందుచేత ఇంక ఏమాత్రమూ అశ్రద్ధచేయకుండా వెంటనే రామారావు డాక్టరుగారి దగ్గరికి వెళ్ళి మందు వేసుకొని బాగుచేయించుకో. నే నిలా వ్రాశానని ఆయనకు కూడా చెప్పు. ఏ సంగతి వెంటనే ఉత్తరం వ్రాయి. అందులోనే నీ కళ్లు బాగుఅయిపోయాయని వ్రాస్తే ఎంతో సంతోషిస్తాను.

ప్రేమతో

నీ వ ది న

సంక్షేపం దవలేఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వాదించి వ్రాయునది.

ఉభయకుశలంబు.

...చారి నీ ఉత్తరం రావడం ఎందుచేతో చాలా
అలస్యమయి-ది. కాని అంధోభో నీవు వ్రాసిన సంగతులు
కొన్ని నాకు చాలా సంతోషాన్ని కల్గించాయి. ఏమంటే
మొన్న నీవు చెవిపోటు వచ్చినప్పుడు రామారావుగారి ఆసు
పత్రికి వెళ్ళితే ఆయన పిచికారీచేసి మందు వేసి నయం చేసి
నట్టు వ్రాశావు. ఇప్పుడు తగ్గిపోయిందికదా! నోరు, గొంతు
కన్నులాగానే మనం పట్టుకోవడం వల్ల ఎంతో శ్రద్ధతీసు
కోవాలి. లేకపోతే మనం కహస్యం చెప్పుకోవడానికిగాని,
రహస్యం వినడానికిగాని, మధురమైన సంగీతాన్నీ సంభాష
ణలనూ విని ఆనందించడానికిగాని అవకాశముండదు. చెవి
మన జ్ఞానేంద్రియాలలో ఒకటి. ఎంతో సున్నితమైంది. ఇట్టే
చెడిపోతుంది. ఏమాత్రం అశ్రద్ధగా ఉన్నా, చెవినిగురించి
శ్రద్ధవహించబోయేముందు అది ఎలా పనిచేస్తుందో మనం
తెలుసుకోవడం అవసరం, విరు.

మనచెవి పైకి చూడడానికి దొప్పలాగ ఉంటుంది.
ఈ కర్ణరంధ్రాలలోపల ఒక గొట్టంలాగ ఉంటుంది. పైకి కని
పించే ఈ దొప్ప సాధారణంగా చక్కగా చేసిన 'గోరు
మీట'లాగ ఉంటుంది. ఇందుకు ఉదాహరణ కావాలంటే
బాబి అన్న చెవులు చూడు. ఈ కర్ణరంధ్రం రెండోచివర
ఒక సన్నని సున్నితమైన ఉల్లిపొరలాంటి చర్మం ఉంటుంది.

దీనినే 'గూబ' అంటారు. ఈ పొరకు ఆవలివైపున చిన్న వయినప్పటికీ అతి ముఖ్యమైన ఎముకలు కొన్ని ఉంటాయి. ఈ ఎముకలు విరిగిపోయినా కుళ్లిపోయినా చెముడు వస్తుంది. ఎంతో పెళుసుగాఉండే ఈ చిన్నఎముకలు మధ్య చెవిలో ఉంటాయి.

చిన్నపిల్లలు ఏమీ తెలియక ఈ చెవులలోకి చింత పిక్కలూ, గులకరాళ్లూ పెట్టేసుకుంటారు. పెద్దవాళ్లు కూడా ఒక్కొక్కసారి చెవి దురదపెట్టినప్పుడు ఏ చీపురుపుల్లో పుచ్చుకుని కెలుక్కుంటూ ఉంటారు. అందువల్ల చెవిపొర చిరిగిపోయే ప్రమాదంఉంది. ఎవరయినా తెలివితక్కువపిల్లలు చెవిలో ఏదయినా దూర్చేసుకుంటే వెంటనే వాళ్ళను డాక్టరు దగ్గరికి తీసుకువెళ్ళాలి. ఆలస్యమైతే డాక్టరు కూడా ఏమీచేయలేకపోవచ్చు అప్పుడు ఆపరేషన్ చేస్తే లేక చాలా తంటాలుపడో దానిని బయటికి తీయవలసివస్తుంది. చెవిలో దోమ అయినా జోరీగయినా దూరితే వెంటనే కొంచెం నూనె వెచ్చచేసి గోరువెచ్చగాఉన్నప్పుడు చెవిలో పోస్తే ఆ పురుగు చచ్చి పైకి తెలిసోతుంది. చెవిలో గులిమి పేరుకుపోయినప్పుడు దానిని తీయడంకోసం పిన్నీసులూ, గులిమి తెడ్డులుపెట్టి కెలుక్కోవడం పొరపాటు. మనదేశంలో గులిమి తీసేవాళ్ళు వస్తుఉంటారు. వాళ్ళు ఎంతో నేర్పుగా తీస్తారు. అలాంటివాళ్ళచేతనే తీయించుకోవాలి లేదా చెవి డాక్టరుగారిచేతనైనా తీయించుకోవాలి. ఏ కారణంచేతనైనా చెవిపొర చెడిపోయినా చిల్లులుపడిపోయినా, దానిని మర

మృతుచేయడం కష్టం. అందుచేత అలాంటినాళ్ళు పూర్తిగానో లేక కొంతవరకు చెవిటివాళ్ళుకాక తప్పదు.

ఒక్కొక్కసారి చెవిలోంచి చీముకారుతూ ఉండవచ్చు. అలాంటప్పుడు నెట్టిన తటపటాయించకుండా డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళాలి. లేకపోతే ఈ జబ్బు చెవికి అంటు వ్యాపించవచ్చు. లేక మెదడుకు విషక్రిములు ప్రాకి అసలు ప్రాణానికి మోసం రావచ్చు. చెవిలో దూది పెట్టుకున్నప్పుడు గట్టిగా బిడచాలాగ బిగించి పెట్టుకోకూడదు. ఎందుకంటే ఈ చీముఅంతా ఏదోవిధంగా బయటికి పంపించాలని చెవి ప్రయత్నం చేస్తుందన్నమాట. ఈ దూది వదులుగా పెట్టుకోవడంవల్ల అది దానిని పీల్చివేయడమేకాకుండా చలిగాలి చెవికి తగలకుండా కాపాడుతుంది. మధ్యచెవినుండి ఒక గొట్టం నోటిలోకి వచ్చికలుస్తుంది. అందుకనే ఒక్కొక్కసారి బాగా రొంపపట్టినప్పుడు కాకే నీళ్ళు ఈ గొట్టంలోకి నెడతాయి. అలాంటప్పుడు చెవి దిబ్బడేసినట్టు ఉండి ఏమీ వివబడకుండాపోతుంది. అలాంటప్పుడు డాక్టరుగారదగ్గరకు వెడితే చెవిని వదిలిపెట్టి రొంపతగ్గడానికి మందువేస్తే మనం ఆశ్చర్యపడనక్కరలేదు. ఈ రొంప తగ్గిపోయినప్పుడు గొంతు బాగుపడుతుంది. ఈ గొట్టం ఖాళీఅయిపోతుంది. అంతా మామూలుగా కనబడుతుంది.

చెవి సమీపంలోగాని, చెవిమీదగాని గట్టిదెబ్బ పడి లితే అదిరి చెముడు రావచ్చు. నేళాకోళానికైనాసరే మనం ఎవళ్ళనీ చెవులు నులనుకూడదు. కోపంవచ్చినాసరే, చెవులు గింగురుమనేటట్టు గూబ గుయ్యిమనేటట్టు చాచి చెంప

కాయ కొట్టగూడదు. ఎంత పెద్దతప్పుచేసినాసరే కొట్టదలచుకుంటే ప్రమాదం లేనిచోట్లు చాలా ఉన్నాయి. తెలిసిందా? ఇంతకీ నువ్వు చాలామంచిపిల్లవాడవుగదామరి, అందుచేత నీ కెప్పుడూ ఈలాంటి దురవస్థరాదనే నా నమ్మకం. చెవులను గురించి మాక్డొనాల్డ్ అనే ఆయన ఒక మంచిపద్యం వ్రాశాడు. దాని సారాంశం ఏమిటంటే 'నీకు ఈ చెవులు ఎక్కడినుంచి వచ్చాయి? ఇంక అందంగా ఎలా ఉన్నాయి?' అని ఒక అబ్బాయిని ఒక పెద్దమనిషి అడిగాడు. నీలాంటివాడే ఆ అబ్బాయిని. ఏమిచెప్పేడో తెలుసా? భగవంతుడు తియ్యగా మాట్లాడాడు. అది ఏమిటో వినాలనే కుతూహలంతో శ్రీకారంలాగ ఉన్న ఈ చెవులు నా బంగారుబుట్టకి చెరోనైపునా పుట్టుకువచ్చాయి.' అని జవాబు చెప్పాడు. అందుకని మనం చెవులసంగతీ, నాటి ఆరోగ్యసంగతీ ఆమోహమీగా వదలి వేయకూడదు.

ప్రేమతో

నీ వదిల.

పదమూడవ లేఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వాదించి వ్రాయునది.
ఉభయకుశలోపరి.

ఈమధ్య మీ నాన్నగారు ఉత్తరం వ్రాశారు. గాడ్పులు ఎక్కువగా ఉన్నాయనీ, బంట్లో కొంచెం నీరసంగా ఉంటోందనీ ఆయన వ్రాశారు. నిజమే; వయస్సు మీరినప్పుడు ఇలాంటి పరిస్థితి రావడం సహజమే. అయితే వయస్సు మీదపడకుండా ముసలితనం చాలాకాలంవరకూ రాకుండా చేసుకోవడానికి అనేక ఉపాయాలున్నాయి. అందులో మొదటిది నేళపట్టున తిండి తింటూ, చీమూచితా శక్తిని కొని నీడపట్టున కాలక్షేపం చేయడం. అయితే ఇది అందరికీ సాధ్యమయ్యేపనికాదు. ఇంగ్లీషులో 'ఏలిస్ ఇన్ వండర్లండ్' అనే మంచికథ ఉంది. 'అల్లిబిల్లి లోకం' అన్నాయి' అనే పేరుతో దాన్ని తెలుగులోకూడా వ్రాశారు. ఆ కథలోని పాప ఆ విచిత్రలోకంలో ఏదోఒక సీసాలో మందు తాగేసింది. చూస్తూఉండగా పెద్దదిగా ఎదిగిపోయింది కథలో కనక ఇది సరిపోయింది. అసలు ప్రపంచంలో చిన్నపిల్లలను చూస్తూఉండగా పెద్దవాళ్ళనుగా ఎదగజేసే మందు ఏమీ లేదు. కాని పిల్లలు సక్రమంగా ఎత్తుగా, బాద్దుగా, పుష్టిగా ఎదగడానికి తోడ్పడేది వ్యాయామం. ఈ వ్యాయామం అన్నది అనేక రకాలు. అందులో మన బంటికి, మన పరిస్థితులకూ వీలయిన వ్యాయామాన్నే ఎంచుకోవాలి. లేకపోతే బెడిసికొడుతుంది.

వదైనా అవయవం అవిటిగా ఉంటే తప్ప పిల్లల-
దయా చిన్నతనంలో బాగా ఉపాధిగా ఆడుకోవాలి. చక
చకా పరిగెత్తాలి. దబదబా ఈదాలి. చెమటపట్టేటట్టు బాగా
ఆటలాడాలి. అందువల్ల ఎంతో హాయిగా ఉంటుంది. బస్తీ
లలో బస్సులూ, ట్రాములూ, వగైరా బళ్ళ సౌకర్యాలు
చాలా ఎక్కువ అందుచేత, బస్తీ పిల్లలకి నడక అపురూప
మయిపోతుంది. నాలుగు అడుగులు వేసేటప్పటికే ఉన్నరున్న
రంటూ జావగారి చతికిలపడిపోతారు. అందుచేత వీలయి
నప్పుడల్లా బాగా నడవడం మంచిది గాంధీ తాతకి రోజూ
నడక నియమం ఉండేది. పొద్దున్నే తీరకపోతే అర్థరాత్రివేళ
నైనా కొంతమూరం పికారుగా నడవకపోతే ఆయనకు ఏమీ
తోచేది కాదట. ఎంత మంచిఅలవాట్లో! వ్యాయామం తర
వాత మనకు చాలినంత విశ్రాంతికూడా ఉండాలి. ఈవిషయ
మయి అంతా తెలిసిన మీ అన్నయ్యలాంటి వాళ్లు కూడా
పొరబడుతూ ఉంటారు. అది ఏమిటంటే అర్థరాత్రిదాటినా
ఏదో పనిచేస్తూ ఉండడం. ఈ విషయంలో మీ అన్నయ్యకీ,
మీనాన్నగారికీ అస్తమానం పోట్లాట జరుగుతూ ఉండేది.
పెండలాడే అన్నంతిని అన్ని పరులూ పెండలాడనే ముగించు
కొని ప్రొద్దుకూకీన ఒకగంటసేపటికల్లా నిద్రపోయి మళ్ళీ
కాకులు కూయకుండా నిద్రలేవాలనేవారు మీ నాన్నగారు.
ఎంత చెప్పినా మీ అన్నయ్య వినిపించుకునేవారు కారు.
ఇప్పటికీ అంతే. ఈ విషయమై నూ యిద్దరికీ అప్పుడప్పుడు
మాటపట్టింపులుకూడ వస్తూ ఉంటాయి. నా అభిప్రాయం
ప్రకారం మీ నాన్నగారు చెప్పిందే రైటు. ఇంగ్లీషులో

ఒక సామెత ఉందికూడాను. ప్రాద్దుకూకగానే పడుకొని, ప్రాద్దుపాడవగానే లేచేవాడికి ధనమూ, బలమూ, తెలివి తేటలూ కలుగుతాయని దాని అర్థం. ఆ మాట అక్షరాలా జనిమే. అందుచేత మరిదీ, నీవయినా ఆ ప్రకారం హాయిగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నాను.

సాధారణంగా పెద్దవాళ్ళు అయాక వ్యాయామంచేయడానికి చాలామందికి తీరుబడి ఉండదు. చిన్నప్పుడు కష్టపడడానికి ఇష్టం ఉండదు. బడిలో డ్రిల్లుక్లాస్ వస్తే ఏదో వంకను అందరూ ఎగగొట్టి పారిపోతూఉంటారు. ఇది చాలా పొరపాటు. ఇందువల్ల నష్టం ఎవరికైనా ఉంటే అది డ్రిల్లు మాస్టరుకు మాత్రమే కాదు. డ్రిల్లు అంటే ఏమిటో తెలుసా! చాలా తక్కువ కాలంలో శరీరానికి కావలసినంత వ్యాయామాన్ని ఇవ్వగలిగే పద్ధతి అన్నమాట. అందుచేత నీలాంటివాళ్ళు డ్రిల్లుక్లాసులకు వెళ్ళడం మానకూడదు. ఆటలూ ఆడాలి. ఒంట్లో బాగాలేదనీ అందుచేత ఆటలు ఆడి అలసిపోరాదనీ డాక్టరు చెప్పేవరికు మంచి ఆటలు ఎగవేయకూడదు. ఇంగ్లండు దేశంలో పిల్లలు కాలిబంతి, కర్రబంతి, క్రికెట్టు వగైరా ఆటలు ఆడతారు. మన దేశంలో పిల్లలు చెడుగుడు, ఉప్పట్లు, కోతికొమ్మచ్చి వగైరా ఆటలు ఆడతారు. ఆటలు ఏదైనా వాటి ఫలితం ఒకటే. ఈ ఆటలు ఆడేటప్పుడు ఒక్కొక్కసారి క్రిందపడి కాళ్ళు బెణకడం, చర్మం గీసుకుపోవడం జరుగుతూఉంటాయి. అయినా పరవాలేదు. అవే మానిపోతాయి. అందువల్ల కలిగే మేలు చాలా ఎక్కువ. శరీరం తేలికగా, ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంటుంది. పైగా ధైర్య

సాహసాలు కలుగుతాయి. బళ్ళోకి వెళ్ళి పాతాలు చదువు కుంటూ మెదడుకు పదును ఎక్కించుకోవడం ఎంత అవసరమో ఆరుబయట ఆటలాడి ఒళ్ళు గట్టిపరుచుకోవడంకూడా అంతే అవసరం.

ప్రతినారూ ఈదడం నేర్చుకొని ఉండాలి. అందువల్ల ఎన్నో లాభాలున్నాయి. ఎక్కడకైనా వెళ్ళేటప్పుడు ఏరులు, నదులూ అడ్డంవస్తే వేరే సాధనాలు లేనప్పుడు ప్రయాణం ఆపుచేయనక్కరలేకుండా ఆనలిబడ్డుకు ఈదుకొని వెళ్ళిపోవచ్చు. కాకపోయినా నీళ్ళలో ఈడుతుంటే ఎంత సరదాగా ఉంటుంది! ఎంత లోతయినా భయమండదు. ఈలోకు మించిన లోతు లేదుకదా! ఈత నేర్చుకోడం మొదట్లో కొంచెం కష్టంగాఉంటుంది. మాటిమాటికి మునిగిపోతూఉంటాం. ఉక్కిరిబిక్కిరి అయిపోతూఉంటాం. ఒకటి రెండు బారలువేయడంకూడా రాదు అలాంటప్పుడు నిరుత్సాహపడి మానివేయకూడదు. కాలువకో, చెరువుకో వెళ్ళినప్పుడు మీ నాన్నగారిలాంటివాళ్ళో, మీ అన్నయ్యలాంటి వాళ్ళో అయిన గజ ఈతగాళ్ళు మనం నడుం పట్టుకోమని చెప్పి వాళ్ళు చూస్తూ ఉండగా మనం చక్కగా ఈత నేర్చుకోవచ్చు. వాళ్ళు చూస్తూ ఉంటారుగా. అందుకని మనకు భయం అక్కరలేదు. వైగా ఈతలో కీటుకులు నేర్పుతారుకూడాను. నేను అలాగే నేర్చుకున్నాను. ఇలా కొన్నిరోజులు నేర్చుకోగా నేర్చుకోగా సులువుగా ఈదడం వచ్చేసింది. ఒకసారి ఈ సులువు తెలిసిందా ఎప్పుడూమరచిపోము. ఈదడం ఒంటికిఎంతమంచిదను

కున్నావు? రొమ్ము బాగా విశాలమవుతుంది. ఉపితీక్తుకు
 బలం వస్తుంది. దాంతో ఆరోగ్యం బాగా చక్కపడుతుంది.
 కరకరా ఆకలివేస్తుంది. పుష్టి కలుగుతుంది. అంతేకాదు;
 ఈత నేర్చుకోవడంవల్ల, వీటితోపాటి ఎవరయినా మునిగి
 పోతూంటే మనం వాళ్ళకు ఒడ్డుకు తీసుకువచ్చి ప్రాణాదానం
 చేయవచ్చుకూడా. బడినుంచి వచ్చినతగునాతే దగ్గరలో ఆసు
 బయలు ఆటస్థలాలుంటే అక్కడికి వెళ్లి ఆశుకోవడంమంచిది.
 వీధులలో ఎప్పుడూ ఆడకూడదు. అందువల్ల వచ్చిపోయే
 వాళ్ళకు బాధగా ఉండవచ్చు. లేదా వచ్చిపోయే బళ్ళకింద
 మనమే పడవచ్చు. అంటుంటే మందబయలు ప్రాంతాలకు
 వెళ్ళి హాయిగా పరుగుత్తి గంటలువేయడం మంచిది. ఏదో
 ఒకటి చేయాలికాని, ఉపాకే ఉండకూడదు. అంతేకాని
 చిన్నప్పుడు మీ అన్నయ్యలాగ పక్కనాళ్ళు గట్టిగా దబా
 యిస్తే బెదిరిపోయి ఆట మానినేయకూడదు. లేదా ఎదుటి
 వాళ్ళు ఆడుతూఉంటే చూస్తూ సంతోషిస్తూకూర్చోకూడదు.
 ఇందువల్ల మనకు కలిసివచ్చేది ఏమిలేదు గా దృష్టి
 జీవితమే ఒక గొప్పఆట. అందుకని మనం ఆటలద్వారా,
 పాటలద్వారా ఈ బ్రతుకుగవాస్యాలను తెలుసుకోని బ్రతికి
 సంతకాలం భేషేరినిపించుకుంటూబ్రతికాలి. సీకునేరుచెప్పేది
 అదే. ఇందుకు దోహదమిచ్చేది ఒక అమోఘమైన వ్యా
 యామం ఉంది. అది యోగవ్యాయామం. అంటే ధూ
 అన్నయ్య చేస్తూఉన్నట్టు ఆసనాలువేయడం, ప్రాణాయామం
 చేయడం. ఇందువల్ల ఆటలు ఆడుకోవడానికి ఆశుబయలు
 లేదనే చింత మనకు అక్కరలేదు. చాప పరుచుకోడానికి

ఆరు అడుగుల నేల, హాయిగా పీల్చుకోడానికి మంచిగాలి ఉంటే చాలు. దాంతో ఆరోగ్యమంతా మనసామ్మే అవుతుంది. ఎప్పుడూ జబ్బుచేయదు ముసలితనం త్వరగా రాదు. అలసటఅంటే ఏమిటో తెలియదు. ఎప్పుడూ ఉత్సాహంగానే ఉంటుంది. సరీగాచేస్తే చావునకూడా దూరం చేసుకోవచ్చు. అంతగొప్పది ఈ యోగవ్యాయామం భరత నాట్యం నేర్చుకోవాలంటే ముందుగా ఇది రావాలి. అందుకనే ఆడపిల్లలయినా, మగపిల్లలయినా ఆటలు ఆడుకోడానికి అవకాశంలేకపోతే విచారిస్తూ కూర్చోకుండా, సూక్ష్మంగా మోక్షమన్నట్టు, ఆ ఆసనాలువేయడం నేర్చుకోవాలి. వీటికి వయస్సుతో నిమిత్తంలేదు. తెలిసిందా? వ్యాయామం ఎంతగొప్పదో మరి అది మనకెంత అవసరమో?

ప్రేమతో

మీ వ ది న.

పదునాలుగవ లేఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వాదించి వ్రాయునది.
ఉభయకుశలోపరి.

ఈ మధ్య సంవత్సరాది పండుగకు మీరంతా కొత్త బట్టలు కుట్టించుకున్నామని వ్రాశారు చాలా సంతోషం. అయితే ఆ రోజున అందరూ నీకుమళ్లే కొత్తబట్టలు కట్టుకొని ఉండకపోవచ్చు. ఎందుకంటే మీ నాన్నగారిలాగ అడిగిందే ఠగవుగా అన్నీ తెచ్చిపెట్టి ముద్దుచెల్లించే తాతలు అందరికీ ఉండకపోవచ్చు. ఉన్నా ఆవేళకి చేతిలో డబ్బులేక యిబ్బందులుపడుతూ ఉండవచ్చు. అందుచేతనే మనం ఏ వేషాలు వేసినా తాహతుకు మించి వేయకూడదు. అందువల్ల ఎన్నో చిక్కులు వస్తాయి. చిన్నపిల్లలకీ, చుట్టాలకీ, ఇంట్లో వాళ్ళ యిబ్బందులు తెలియవని సామెత. కాని మా చెలమయ్యలాంటివాడికి పరిస్థితులు తప్పనిసరిగా తెలిసి వస్తాయి. ఇంతకీ ఇబ్బందిపడడం పండుగకు కొత్తబట్టలు కొనుక్కోలేకపోవడం పెద్ద అపరాధం కాదు. పాపం అంతకంటే కాదు. కొత్తవయినా పాతవయినా, ఉన్నబట్టలను శుభ్రంగా ఉంచుకొని తొడుక్కోడంలోనే ఉంది గొప్పతనం అంతా.

అసలు మనిషికి అన్నం తరవాత ముఖ్యంగా కావలసింది బట్ట ఈ అన్నవస్త్రాల సంపాదనకే ఎవరు ఏపని చేసి కాను. పూర్వకాలంలో అంటే చాలా పూర్వకాలంలో పెట్టిన మొదటిమానవులకు అసలు బట్టలే ఉండేవికాదు. దక్కరలేకపోయిందికూడాను. ఎందుకంటే వాళ్లు మృగాల

కంటే కొంచెం మెరుగుగా ఉండేవారు. పైగా వాతావరణం చాలా వేడిగా ఉండేది. కాలంతోపాటు అనేకమయిన మార్పులు వచ్చాయి. భూమి చల్లబడడం ప్రారంభించింది. కొన్ని కొన్ని ప్రాంతాలలో చలి ఎక్కువయింది. ఈ చలినుంచి కాపాడుకోవడంకోసం ఈ మొదటిమనిషి చర్మముతోనో చెట్లబెరుడుతోనో శరీరాన్ని కప్పకోవడం అవసరమయింది. ముడిబట్టలు కట్టుకోవడం బాగుండదని చాటిమీద ఏ బొమ్మో గీచేవారు.

మనవన్నీ ప్రాణంఉన్న శరీరాలుకనక, తిండితింటాము కనక, వ్యాయామంద్వారా గట్టిపడి సక్రమంగా పనిచేసేవి కనక బోలెడం నేక బయటకు వచ్చేస్తూఉంటుంది. వేడి ఒక్కసారి హఠాత్తుగా తగ్గిపోకూడదు. అలా తగ్గితే అది జబ్బులక్షణం. ఆ జబ్బు ప్రాణాలుతీసేది కావచ్చు. కనక చాలా జాగ్రత్తగాఉండాలి. కనకనే మనఃస్వలు ముఖ్యంగా చలిదేశాలలోని వారు ఎక్కువగా బట్టలు ధరించాలి. ఈ గుస్తులు మన ఒంటిని కాపాడేవి నూత్రమేగాక, శుభ్రంగా అందంగాఉండాలి. వీటిని ఆయా కాలాలకు వీలయినవిమాత్రమే ధరించాలి. మన రాజు లాగ శీతాకాలంలో తొడ క్లోవలసిన ఉన్ని లాగుని వేసవికాలంలో తొడుక్కుంటే చాలాబాధగా ఉంటుంది. ఉక్కిపోతుంది. పైగా తెలిసినవారుచూచి నవ్వు తారుకూడా. వేసవికాలంలో ఒంట్లోనూ బయటా కూడా వేడి చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకోసం చాలామందికి ఒంటిమీద బట్టఉంటే చిటచిటలాడిపోతూఉంటుంది. అనగా సాధ్యమయినంత తక్కువ బట్టలను వేసుకుంటారన్నమాట.

పిల్లలు ఈ సమయంలో వదులుగా ఉండే పొట్టిలాగూ, చిన్న బనీనుతో హాయిగా కాలక్షేపం చేయవచ్చు. చలి దేశాలలోని వాళ్ళకి చలిబాధనుంచి తప్పించుకోవడంకోసం బనీను, దానిమీద చొక్కా దానిమీద పెట్టికోటు, దాని మీద మామూలు కోటు, దానిమీద పాడుగాటి ఉన్న కోటూ బిగిస్తూ ఉంటారు. మనది ఉష్ణదేశం కావడంచేత మనకి అలాంటి బాధ ఏమీలేదు. కనక మన దేశంయొక్క పరిస్థితులకు అనుకూలంగా, వదులుగా, పల్చగా ఉండే సన్న బట్టలు కట్టుకోవడం మంచిది. చలిదేశాలలో మాత్రమే మనం ఉన్న బట్టలనీ, ముతకబట్టలనీ వాడుకచేయడం అవసరం. మనం ఏ పూట కాపూట శుభ్రంగా స్నానంచేసి ఉడికి ఆరేసిన బట్టలను కట్టుకోవాలి. బనీనులు వస్త్రాలా అడుగుబట్టలనీ, ఒకసారి కట్టివిడిచిననాటిని మళ్ళీ కట్టుకోకూడదు. ఎందుకంటే ఇవి చెమటను పీల్చి దుర్వాసన కొడుతూఉంటాయి. పైగా మురికిబట్టలను కట్టుకుంటే అదో లాగుంటుంది; ఏమీతోచదు. మడిబట్టలను ఎప్పుడూ కట్టుకోకూడదు. అందువల్ల జలుబుచేస్తుంది. మన పెద్దవాళ్ళింకా కొంతమంది మడిపేరుతో తడిబట్టలను కట్టుకునే చాదస్తలు ఉంటూఉంటారు. వాళ్ళు తడిబట్టలతో ఎలా కాలక్షేపం చేస్తారో దేవుడికే తెలియాలి. బట్టలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడమే కాకుండా అవి చిరిగిపోకుండాకూడా చూచుకోవాలి. బట్ట ఎక్కడైనా కొంచెం పిగిలితే అది క్రమంగా పెద్దదై పోకుండా వెంటనే ఒక కుట్టువేయాలి. వేళకు కుట్టువేస్తే తరువాత తొమ్మిదికుట్టు వేయవసరంలేదని ఇంగ్లీషులో

ఒక సామితు ఉంది. బట్టలను విప్పివేసి ఎక్కడి కక్కడ కుప్పగా పడవేయకూడదు. వాటిని చక్కగా, కొంకెకు తగిలించి దానిని చిలకకొయ్యకు పెట్టాలి. ఇంతకీ బట్ట లేకపోతే బట్టవిలువ చేయరని మన పెద్దవాళ్లు చెప్పడం నెప్పుడు వినలేదా? ఇప్పుడు నీకు ఒక బుల్లికథ చెబుతాను. ఈశ్వరచంద్ర విద్యాసాగర్ అనే ఒక గొప్పవిద్వాంసుడుండేవాడు. వారిది కలకత్తా. ఆయనను ఒకసారి గొప్ప విందుభోజనానికి పిలిచారు. ఆ విందుకు చాలమంది ధనికులువచ్చారు. వాళ్ళంతా మంచి మంచి ఖరీదయిన బట్టలను వేసుకొచ్చారు. విద్యాసాగర్ గారికి ఆడంబరం అంటే కట్టదు. విందుకిని ఆయన మామూలుగా కట్టుకునే చౌకబట్టలే కట్టుకొని విందుకు వెళ్ళారు. అప్పుడేమయిందో తెలుసా? ఆయనవేషం చూచి ఎవరో బీదవాడు కడుపు కక్కుర్తికి పిలవకుండానే లోపలికి చొరపడుతున్నాడనుకొని గుమ్మందగ్గరి కావలాబంటోతు ఆయన్ని గెంటివేశాడు. వెంటనే విద్యాసాగర్ గారు ఇంటికి వెళ్ళి మంచి ఖరీదయిన బట్టలు వేసుకొని గుజ్జుపుబండి ఎక్కి దర్జాగా విందుకు మళ్ళీ వచ్చారు. ఈసారి ఆ విందు చేస్తున్న యజమాని స్వయంగా ఎదురు నెళ్ళి స్వాగతంచెప్పి విద్యాసాగర్ గారిని ఎంతో గౌరవంగా లోపలికి తీసుకొచ్చి పెద్దపీటవేసి పంక్తిలో ముందుకూర్చోబెట్టారు. అప్పుడాయన ముసిముసినవ్వులు నవ్వుకుంటూ అండరూ భోజనాలు మొదలెట్టగానే ముద్ద ఎత్తి తన బట్టలకు చూపించి తనండ్రి తనండ్రి అని వాటిని బతిమాలాడంట. “ఇది ఏమిటండీ, ఇలా చేస్తున్నావు?” అని పక్కనేకుర్చున్న యజమానిని అడిగితే

అయిన జరిగిందంతా చెప్పాడు. పైగా ఇప్పుడు మీరు చేస్తున్న యీ మర్యాదలంతా నా బట్టలకే కాని నాకు కాదు అని కూడా అనేటప్పటికి విందుకువచ్చినవారంతా ఎంతో సిగ్గుపడిపోయారు. చూచావా వేష మహిమ ఎంత గొప్పదో! ఆ నూరు ఆనాడే కాదు ఈనాడూ అక్షరాల నిజమే మంచిబట్టలు కట్టుకొని నజ్జగాఉంటే నారు తప్పచేసినా పోలింట్లు చూచిచూడనట్లు ఊగుకుంటూ ఉంటారు. బట్టలు ఎంతమంచివయినప్పటికీ వాటిని ఎంత బాగా తొడుకున్నప్పటికీ వాటికి సగివట్టు కాలిజోళ్లు లేక పోతే అడవొక్కటైతే, మగ పశ్చిమైతే సరే వేషం పూర్తి కాదు. అందుచేత చిన్నప్పటినుంచీ చిన్నప్పటినుంచీ జోళ్ళు తొడుక్కోవడం అలవాటుచేయాలి ఇందులో అనేక రకాలున్నాయి. సాధారణంగా తొడుకున్నప్పుడు సుఖంగా కాలిని అంటివచ్చే జోళ్ళు వాడడం మంచిది. ఈ జోళ్ళు కొత్తలో కరుస్తాయి. అలా కరవకుండా కాలు కొంచెం తడి చేసి వెంటనే జోడు తొడుక్కొంటే చర్మం నాని కాలికి సరిపడేట్లు సాగుతుంది. పైగా జోడుకు కాస్త నూనె పెడితే పట్టాలు మెత్తపడితాయి. ఇది పట్లెటూళ్ళ జోళ్ళ సంగతి. ఇంక బస్తీలలో బాగా పెదునుచేసిన చర్మంతో కుట్టిన మంచరకం జోళ్లు అమ్ముతారు. వాటికి ఇబ్బందిలేదు. ఈ జోళ్ళు తొడుక్కంటేప్పుడు మనదేశంలాంటి వేడిదేశాలలో రబ్బరుజోళ్లు తొడుగుకోకూడదు. ఎందుకంటే ఇందులోకి గాలి వెళ్ళదు. చెమట పైకి పోకుండా పోయిపోయి ఉక్కిపోతుంది. అంతకంటే చర్మంజోళ్ళ మంగిల్లిండుతుంది.

గాలి బాగా వెనుతుంది. పైగా ఇవి చమటచు పీల్చివేస్తాయి. కాలికి సుఖంగా ఉంటుంది. అందుచేత ఇంట్లోఉన్నప్పుడూ బయట పెత్తనానికి వెళ్ళినప్పుడూ చక్కగా ముస్తాబుఅయి వుండాలన్నసంగతిని ఎప్పుడూ మరిచిపోకు.

•

ప్రేమతో

నీ వ ది న

పదిహేనవ లేఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వాదించి వ్రాయునది.
ఉభయకుశలోపరి.

ఈసారి నీకు నీలాంటినాడే అయిన ఒక అశ్వాసుని గురించి కొంచెం చెబుతాను. నాడి పేరు రామం. మన ద్వారకాకాలనీలోనే ఉంటున్నాడు. ఈ చిన్ని రానుడికి వాళ్ళ నాన్నగారు ఒక బుల్లి సైకిలు కొనిపెట్టారు. దానిని చూడగానే నాడికి ఎంతో ఆనందం అయిపోయింది. ప్రపంచ మంతా తనగుప్పిట్లో చిక్కుకుపోయివచ్చు సరితోపించాడు. ఇంక ఆ సైకిలు ఎంత జాగ్రత్తగా చూస్తానో చెప్పలేము. అది అంతా చూస్తే చిన్నప్పుడు త్రొత్తగా సైకిలు కొనుక్కున్నప్పుడు మీ అన్నయ్యసంగతి నాకు జ్ఞాపకం వచ్చింది. దాన్ని శుభమైనదోట జాగ్రత్త పెట్టడం, గంటగంటకీ తువవడం, మెరుగుపోకు-డా చూడడం, దుమ్ముపడకుండా కిటికీ తలుపు అవీ మూసిఉంచడం. అక్కడితో ఆగినా నాగుండును. శీతాకాలంలో సైకిలుకి చలివేస్తుందని దానికి కూడా ఒక దుప్పటి కప్పివచ్చేవారట అది కొంచెం కట కటలాడటం భయం. దానికి కీలుకీలునా నూనెపోసి సైకిలు పావుకు తీసుకొని వెళ్ళి పావలో బేడో మరమ్మత్తు తగిలించు కొని వచ్చేవారు. ఇంతకీ ఇది అంతా ఎందుకు చెప్పవచ్చా నంటే తెగవాడడం వల్ల ఏదో ఒకభాగం అరిగిపోయిఉండ వచ్చు. ఒక మర వదులై ఉండవచ్చు. లేదా కందెన చాలక పోవచ్చు. ఈలాంటి వాటిని ఎప్పటికప్పుడు చూచుకుంటూ

ఉంటే ఏ యంత్రమైనా చాలా కాలం నమ్మకంగా పని చేస్తుంది. మన శరీరంకూడా ఒక యంత్రమే. అన్ని యంత్రాలలాగే దీనికి అప్పడప్పుడు మరమ్మత్తులు అవసరమవుతూ ఉంటాయి.

‘శరీరమాద్యంఖలు ధర్మసాధనం’ అని సంస్కృతంలో ఒక సామెత ఉంది. దీనికి అర్థం ఏమిటంటే ధర్మసాధనాన్నింటిలోకి శరీరము మొదటిది అని. కనక మనం ఎన్ని తిప్పలుపడినప్పటికీ ఈ శరీరాన్ని కాపాడుకోవాలి. ఎందుకంటే మనం ఉంటేనే లోకమూనూ, మనం లేకపోతే లోకమే లేదు. మనలో చాలామంది చేసే పొరపాటు ఏమిటంటే చిన్నచిన్నయంత్రాలకు గురించి ఎక్కడలేని శ్రద్ధా తీసుకుంటారు. కాని తమ శరీరానికిగొప్పమాత్రం అశ్రద్ధ చేస్తారు. ఇది తప్పు. మన శరీరయంత్రాన్నికూడా అనువు కానిచోట ఉంచకూడదు. అంటే అనాగోగ్యపుపరిస్థితులలో ఉంచకూడదు. మనం ఉంటున్న యిల్లు చక్కగా గాలి వెలుతురూ వస్తూ పొడిగా ఉండేచోట విశాలంగాఉండాలి. తలనొప్పి వచ్చినా, కాళ్లు లాగినా జ్వరం వచ్చినా ఇంకే శాధ కలిగినా మనం వెంటనే డాక్టరుగారిదగ్గరకు వెళ్ళి మన శరీరయంత్రం ఎక్కడ ఏవిధంగా ఎందుకు చెడిపోయిందో తెలుసుకొని దానిని అక్కడికక్కడే తక్షణంశాగుచేయించుకోవాలి. ఒక్కొక్కసారి మితిమీరి కష్టంచేయడంవల్ల శరీరం అలసిపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకోవాలని డాక్టరుగారు సలహాచెబుతారు. లేకపోతే ‘అబ్బాయి, నీకు ఆహారంచాలడంలేదు. అందుచేత నీరసించిపోతున్నావు.

కనక, కొంచెం బలమిచ్చే మంచి ఆహారం తిను' అని ఆయన చెప్పవచ్చు. అప్పుడు ఆపేశారమే తినాలి. ఏమయినా జబ్బు చేయకుండా జాగ్రత్త పడటం, ఒక వేళ కర్మచాలక జబ్బు చేస్తే వెంటనే వైద్యం చేయించుకోడం అవసరం. అలా చేస్తేనే చాలకాలం సుఖంగా పోయేలా చికిత్సానికి నీలుంటుంది. అంతేకాని రోగాన్ని దాచుకోకూడదు. అందువల్ల ముదిరి పోయి గోటితో పోయేదానిని అవసరంగా గొడ్డలితో కొట్ట వలసివస్తుంది. అందుచేత కిసీసం అనుమానాలకోసం పారిఅయినా మనకు తెలిసిన వాక్యమేగాని దగ్గరికి వెళ్లి మన ఆరోగ్యం ఎలా ఉందో ఎప్పటికప్పుడు పరీక్ష చేయించుకోవడం చాలా అవసరం. ఆరోగ్యం బాగా లేనప్పుడు ఎంత డబ్బు ఉంటే ఏమి ప్రయోజనం? అనుభవించడానికి ఉండదుకదా!

ఆరోగ్యరక్షణకు మొదటి మెట్టు హింసయినదానిని మితముగా తినడం, పరిశుభ్రమైన వీటిని మాత్రమే త్రాగడం అని మరిచిపోకూడదు. నీ స్నేహితులలో కొంతమంది ఇప్పటికీ నోటిలో వేళ్లు పెట్టుకుంటున్నారని కిందటి ఉత్తరంలో వ్రాశావు. ఏమయినప్పటికీ మనం ఆహారం, పలు దోషముపుల్ల తప్ప మరి ఏవీ నోట్లోకి వెళ్ళనివ్వరాదు. కలాలూ, బలవాలూ, గోళీకాయలూ, డబ్బులూ, ఇలాంటి వేవీ ఎన్నడు నోట్లో పెట్టుకోకూడదు. ఈ జాబితాలో గుండు సూదులనుకూడా చేర్చుకోవాలి. వీటిని పొరపాటున మింగితే వచ్చే అపాయం సంగతి అలాఉంచినా వీటినిన్నింటిమీదా కేరేమురికి మన ఒంట్లో ప్రవేశించి అనేక రకాల జబ్బులను కలిగిస్తుంది. అంతేకాదు, ఎప్పుడూకూడా ఇతరులు ఉపయో

గించిన జేబురుమాలునూ, తువాళ్ళనూ కట్టివిడిచినబట్టలనూ ఎన్నడూ ఎరువుపుచ్చుకోకూడదు. మనవి ఇతరులకు ఎరువు ఇవ్వకూడదు. ఈ సంగతి బాగా జ్ఞాపకం ఉంచుకో. ఎందుకు చెప్పానో గట్టిగా ఆలోచిస్తే నీకూ తెలుస్తుంది.

మన యింట్లో మనం వున్నాం కదా, మనకి ఏం భయం అనుకోడానికివీల్లేదు. ఇంట్లో వున్నప్పటికీ కొన్ని విషయాల్లో జాగ్రత్తగా వుండాలి. ముఖ్యంగా నిప్పుతోటి అగ్గిపెట్టెలతోటి వేడివస్తువులతోటి, కత్తులతోటి, కఠారులతోటి సూదులతోటి, గంటాలతోటి చెలగాటాలు పనికి రావు. అందువల్ల మనకే ప్రమాదం. ఇవి అన్నీ రోజూ చాలా అవసరమయినవే అయినప్పటికీ వాటిని చాలా జాగ్రత్తగా వాడాలి. అలాగే చలి కానుకొనేటప్పుడూ ఎల్లెక్ట్రిక్ దీపాలు వెలిగించేటప్పుడూ, జాగ్రత్తగా వుండాలి. మీరు ఆడుకొనే సెల్యులాయిడ్ బొమ్మలనూ, తొడుక్కునే బట్టలనూ, వ్రాసుకునే కాగితాలనూ, పొరపాటున అయినా నిప్పుదగ్గర పారవేయకూడదు. అవి అంటుకుని యిల్లంతా తగలబడే ప్రమాదం వుంది. పొరపాటున బట్టలంటుకుంటే కంగారుపడి పరిగెత్తకూడదు. వెంటనే కంబళినో, కోటునో కప్పివేసుకొని మంటలను నలిపివేయాలి. మరిఎక్కడయినా అంటుకున్నప్పుడుకూడా ఇదేపనిచేయాలి. నీరుపోయడంవల్ల మంటలు ఆరిపోతాయి కాని సమయానికి నీళ్ళు వుండకపోవచ్చు.

ఈ రోజులలో పిల్లలదగ్గరనుంచీ ప్రయాణాలంటే ఎంతో సరదా పడుతూవుంటారు. ప్రపంచజ్ఞానం సంపాదించ

దానికి ప్రయాణాలు చేయడమే మంచి పద్ధతి. ఇప్పుడు ఎంత చిన్న రోడ్డు అయినా బళ్ళతోటి జనంతోటి కిక్కిరిసిపోతోంది. రోడ్డు దాటడం ఒక్కొక్కసారి పెద్దనాళ్ళకే కష్టమయి పోతోంది. అలాంటప్పుడు మీలాంటి చిన్నపిల్లలసంగతి చెప్పాలా? కాస్త ఏమరితే ఏ బండికింగోషిపోయేప్రమాదం వుంది కనక చిన్నపిల్లలు ఎప్పుడూ పెద్దనాళ్ళతోటే కలిసి ప్రయాణాలు చేయడం మంచిది. అలా ఏలులేకపోతే ఈ క్రింది ఏడు సంగతులు జ్ఞాపకంపెట్టుకోవాలి. ఒకటి: రోడ్డు మీద ప్రయాణం చేసేటప్పుడు దానికి రెండుపక్కలా పూజే గట్టుమీదే నడవాలి. రోడ్డు దాటవలసివచ్చినప్పుడు అటూ ఇటూ బాగా చూచుకొని పెద్దనాళ్ళ నెనగిస్తేనే నాయం చేయమని అడిగి దాటాలి. రెండు: అటూ ఇటూ బాగా చూడకుండా బళ్ళు ఏవీ రావడంలేదని నిర్ధారణచేసుకోకుండా గబగబా రోడ్డుకడంగా పరుగెత్తకూడదు. మూడు: ఏదయినా బండి వస్తున్నప్పుడు, దానికి నుందు వెడుతున్న దానికి వెనుకనుంచి వెంటనే రోడ్డు దాటకూడదు. నాలుగు: పరుగెత్తుకుపోతున్న బండికిగాని కారుకుగాని వెనక దొంగ తనంగా కూర్చోవడానికి ప్రయత్నించకూడదు. పొరపాటున జారిపడితే మనకే నష్టి విరుగుతుంది. అయిదు: రోడ్డుమీద బంట్రీ, గోళీకాయలూ ఎప్పుడూ ఆడకూడదు. అది ఏపక్కకో పారిపోయినప్పుడు మనంకూడా దానివెనకాల పరుగెత్తవలసి వుంటుంది. ఇది ప్రమాదకరం. ఆరు: బస్సు కాని, బండి కాని నడుస్తూవుండగా ఎక్కడూడదు; దిగకూడదు. బాగా ఆగిన తరువాతనే ఎక్కడమైనా, దిగడమైనా. ఏడు: రోడ్డు

మీద నడిచేటప్పుడు అది అంతా మన సొంత ఆస్తిఅయినట్టు ఇష్టంవచ్చినట్టు వంకరటింకరగా నడవకూడదు. మిగతా వాళ్లుకూడా నడవడానికి వీలు ఇవ్వాలి. ఇంకొకసంగతి ఏమంటే మనం అరటిపండు తొక్కలూ, నారింజతొక్కలూ రోడ్డుమీద ఎప్పుడూ పారవేయకూడదు. ఎవరయినా పార పాటున వాటిమీద కాలువేసి జారిపడతారు కూడాను.

ఈ నియమాలుఅన్నీ వింటూవుంటే అబ్బా, వీటిని పాలించడం ఎంత కష్టమో అనిపిస్తుంది. కానీ చాలా తేలిక. వీటిని బాగా ఒంటపట్టించుకుంటే అసలు ప్రయత్నమేలేకుండా మనకు తెలియకుండానే మనం ఆ ప్రకారమే చేస్తాము. వీటిని అనుసరిస్తున్నంతకాలం మనం ఎంత ప్రయాణం చేసినా, ఎంత సమ్మర్దంతో ప్రయాణం చేసినా, మనకేమీ ప్రమాదంరాదు మీ అందరి యోగక్షేమాలతో వెంటనే పుత్తరం వ్రాయి.

ప్రేమతో,

పి. వ. ది. న.

పదహారవ లేఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వాదించి వ్రాయునది
ఉభయ కుశలోపరి.

వేసవికాలం సెలవులు ఇచ్చేశారుకదా అని పిల్లలందరూ సంజోషించే సమయం ఇది. బడి బాధ తప్పింది కదా అని పుస్తకాలు ఒకమూల గిరాబువేసి ఎండనక వాననక గంటలుచేస్తూఉంటారు. ఇది పొరపాటు ఎడవేళ ఎక్కడికీ తిరగరాదు. ఈ సెలవలో కొత్తగా తెచ్చిన కుక్కపిల్లతో బాగా కాటాడేమయిపోయిన్నదని ప్రశ్నావు. అంటే అవునూనూ దానితో ఆడుకున్నావన్నమాట. అందులో తప్పు ఏమీలేదు. కాని పెంపుడుజంతువులతో ఆడేటప్పుడు మనం కొన్నిసంగతులు బాగా జ్ఞాపకంపెట్టుకోవాలి. మనుష్యులలాగే జంతువులకు కూడా అప్పుడప్పుడు జబ్బులు వస్తూవుంటాయి. వాటిగంచిమనకుఅయికోవచ్చు. అందుచే మనం ఎంత ముద్దుగా పెంచుకొన్న జంతువయినా ముఖంపొడ ముఖం పెట్టనియ్యరాదు. కుక్కపిల్లలు సరదాకి కాళ్ళూ, చేతులూ నానూనూవుంటాయి. వాటిని మన మొఖాన్ని ఎప్పుడూ నాకిడియ్యరాదు. మనం పెంచే జంతువు లన్నింటికీ నేరే పంచాలు, గిన్నెలూ వాడాలి కాని మనం మామూలుగా ఉపయోగించేవాటిని తాకినయ్య కూడదు.

పెంపుడు జంతువులన్నింటినీ శుభ్రంగా వుంచాలి. కుక్కపిల్లల్ని పిల్లుల్ని శుభ్రంగా బ్రష్తో తుడవాలి.

కుక్కల్ని వారానికొకసారయినా సబ్బుతో యద్ది స్నానం చేయించాలి. మనం ఆరోగ్యానికి సంబంధించినంతవరకూ ఇది చాలా ముఖ్యం.

ఆరుబయట చేలల్లో తిరిగేటప్పుడు పిల్లలు సరదా కోసం చేతికందిన మొక్కనల్లా తుంపి నోటితో పెట్టుకుంటూ వుంటారు. ఇది చాలా చెడ్డలవాటు మొక్కలలో చాలా విషపురకాలు వుంటాయి. అందువల్ల కొన్నింటిని వాసనచూచినా లేక తుంపి నోటితో పెట్టుకున్నా వెంటనే ప్రాణంమీదికి రాకపోయినా జబ్బుచేయవచ్చు. లేదా కురుపులు వేయవచ్చు. అందుకని జాగ్రత్తగావుండాలి.

ఈ సందర్భంగా ఇంకొకమాటచెప్పాలి. పిల్లలెవరూ కూడా సరదాకయినా పొగ తాగరాదని ఇదివరకేచెప్పాను. ఇప్పుడు మళ్ళీ ఆ మాట చెబుతున్నాను. పుట్టా, బీడీ, సిగరెట్టూ, కాల్చడంవల్ల తమ కేసో గొప్పటివీ, పెద్దనాళ్ళ మయిపోయామనీ పిల్లలు అనుకుంటూవుంటారు. ఇది చాలా తప్పు అభిప్రాయం. పొగతాగడంవల్ల ఆకలి మందగిస్తుంది. నీరసంవస్తుంది. కంటిచూపు తగ్గిపోతుంది నరాలు బలహీన మవుతాయి. అందుచేత ఎప్పుడూ ఆనందంగా ఉపాయంగా ఆరోగ్యంగా వుండవలసినవారెవరూ పొగ తాగకూడదు. చెడ్డలవాట్లు ఏమీ చేసుకోకూడదు. నీవుకూడా అందంగా ఆనందంగా, మారేళ్ళు వర్ధిల్లాలని కోరుతున్నాను.

మొదటి విభాగము

ప్రేమతో

వదిల.

